أعد ترتيبٍ نمط تفكيرك
لتصبح واثقاً وتحقق أهدافك

فكر فى نفسك على أنك ناجح

استخدم تكنولوجيا التفكير

د. على رضا أزمنديان



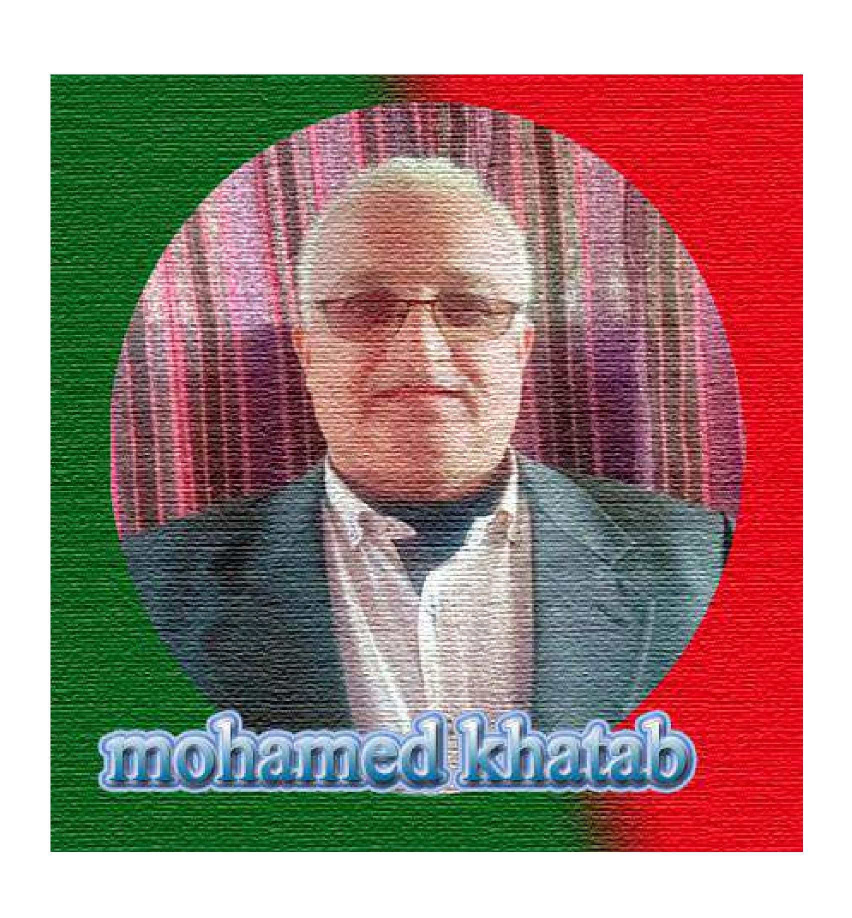
يقـدم لك واحـد من أشهـر قـادة العالم فى التفكير الإيجابى منهجا علميا للنجاح سيغير من عقلك . وحياتك.

يعـد د. "علـى رضـا أزمنديـان" مثـالا حيا للقوة الحقيقية للفكـر الإيجابى، فقد غير حياته ومهنته عن طريق استخـدام تكنولوجيا التفكير: وهـو برنامج متكامـل يقدم أدوات معـززة للعقل مستوحاة مـن الثقافتين الغربيـة والشرقية. تعد تكنولوجيـا التفكـير منهجا جديـدا للفكر يمكنه إعادة برمجة عقلك من أجل بلوغ النجاح. ويوضح لك كيفية:

- بناء الثقة بالنفس واحترام الذات.
- جذب الثروة من خلال أفكارك.
- فتح أبواب جديدة للفرصة.
- التواصل بفعالية مع الآخرين.
- تعزيز الإبداع، والطاقة، والتفاؤل.
- الشعور بالمتعة والرضا الحقيقيين.

من خلال هذا الكتاب، سوف تتمكن من قهر الشكوك والمخاوف، وتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، والنظر إلى العالم بنظرة جديدة من التساؤل والوعى والمغامرة. والأفضل من كل هذا، يمكنك تطبيق التقنيات العقلية الواردة به على كل مناحى الحياة. وتحقيق نجاح حقيقى فى كل ما تفعله.

فكر فى
نفسك على
أنك ناجح


mohamed khatab

فكر فى نفسك على أنك ناجح

أعد ترتيب نمط تفكيرك
لتصبح واثقاً وتحقق أهدافك

د. على رضا أزمنديان





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو نقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب. لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نخلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

الطبعة الأولى ٢٠١١

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

المحتويات

تمهيد

إذا كان للمعتقدات وطرق التفكير مثل هذا الدور المهم فى حياة الإنسان، وإذا كانت كل إنجازاتك فى هذا العالم والعالم الآخر تتوقف على أفكارك ورؤاك، وإذا كان الغنى أو الفقر، والصحة أو المرض، والنجاح أو الفشل، وحدوث الأشياء من عدمه، تعتمد كلها على أسلوب تفكير الشخص، فإن أهم سؤال يمكن طرحه هو: "كيف ينبغى أن نفكر؟".

كيف يمكننا التفكير بشكل إيجابى؟ كيف يمكن أن تساعدنا طريقة تفكيرنا على أن نصبح أغنياء؟ كيف ينبغى علينا أن نفكر حتى نستطيع تحقيق كل ما نريده فى الحياة وجعل مستقبلنا أكثر إشراقًا؟

تعد الإجابة عن هذه الأسئلة من انتصارات البشرية فى القرن الحادى والعشرين. فهذه الإجابة تتمثل فى فكرة ذكية ومنهجية، ونهج متبع خلال عملية التفكير، تسمى "تكنولوجيا الفكر". من خلال هذه المنهجية، نصبح قادرين على خلق نظام شامل داخل أنفسنا يمكننا من التفكير دائما بشكل رائع، وإيجابى، ومبتكر، وطموح، ومتفائل،

وتحقيق ما نريد فى الحياة.

تعد تكنولوجيا التفكير نظاما علميا مبتكرا يفتح أبوابا للفرصة يمكننا من خلالها الوصول لعالم مثالى، وواقع جديد. فى هذا العالم الجديد، ستحقق كل ما تتخيله، وسيصبح كل شىء مختلفا فى هذه الأرض الجديدة. فمن خلال استخدام تكنولوجيا الفكر، ستصبح كل الخليقة فى خدمتك، وكل ما تقوله (أو تفكر به) سيصبح حقيقة، وكل ما سترغب فيه، سيصبح واقعا، وكل ما ستسعى لتحقيقه، سيتحقق.

إن كل واحدة من أفكارك أشبه بنغمة موسيقية منفردة يتم عزفها فى الحياة. ويتحمل العالم بأكمله مسئولية الانسجام مع نغمة فكرتك، لتتمكن فى النهاية من خلق سيمفونية حياتك. وبالتالى، عندما تقوم بعزف نغمة جميلة وإيجابية وطموحة، سينسجم كل الخلق معها، وستشعر بالنعيم فى كل لحظة من لحظات حياتك.

على الجانب الآخر، عندما تكون فى حالة عقلية من اليأس والتشاؤم التام، وتفكر بطريقة سلبية، فإن هذه الحالة هى ما سيقود أوركسترا حياتك. وسيشترك العالم أيضا فى هذه السيمفونية الحزينة، مما سيتسبب فى النهاية فى الفشل والهزيمة. ولكن، عندما تفكر بشكل جميل، سيصبح كل شىء فى نظرك جميلا. وأخيرا، من خلال تكنولوجيا الفكر، *يمكنك* رؤية نفسك كشخص ناجح.

شكر وتقدير وإهداء

أود أن أسجد شكرا لله الرحيم الذى أتاح لى التعلم بشكل جيد وعيش حياة رائعة. فقد جعل هذا الكتاب وسيلة تمكننى من تعليم الآخرين أنهم يستطيعون عيش حياة مختلفة ومدهشة.

أود أيضا أن أعبر عن عميق امتنانى إلى ابنتى د. فاطمة أزمنديان، لمساعدتها لى على ترجمة وتحرير هذا الكتاب، كما أتقدم بخالص الشكر إلى ابنى مهدى أزمنديان، لما قام به من جهد والتزامه بتحرير هذا الكتاب. وشكر خاص إلى زوجتى، د. آزام باختياريان، التى وقفت إلى جانبى بكل حب ومؤازرة، ووفرت لى جميع الوسائل التى مكنتنى من تحقيق التحول فى حياتى واكتساب بعض الحكمة.

أود أن أهدى هذا الكتاب إلى جميع المدرسين والموجهين الذين علمونى كيف أحسن من جودة حياتى. شكرا للدكتور/ واين داير، وجيم رون، وأنطونى روبينز، ومارشال سيلفر، وبريان تراسى، والمتحدثين التحفيزيين الآخرين، الذين ألهمونى وعلمونى الكثير.

أود أيضا أن أتوجه بعميق شكرى وامتنانى إلى جون آهيرين من دار نشر ماك جرو هيل، لأنه ألهمنى بفكرة ترجمة كتابى إلى الإنجليزية. ولم أكن لأحصل على هذه الفرصة لولاه.

كذلك أشكر الأشخاص الذين تصوروا عظمة مجتمعنا، وآمنوا بأنه من أجل التقدم، يجب تغيير أفكار ومعتقدات كل شخص منا.

وإلى كل شعوب العالم، آملا أن نستطيع معًا، فى ظل أفكار جديدة، ومعتقدات عظيمة، وبذل الكثير من الجهد، خلق عالم جديد... مكان أفضل لنعيش فيه القرن الحادى والعشرين.

أود أن أهدى هذا الكتاب إلى أى شخص فى أى مكان بالعالم. يستهدف التفكير بشكل جميل وخلق حياة أكثر جمالاً، من خلال استخدامه لمبادئ تكنولوجيا التفكير.

مقدمة

يمتلك الإنسان الكثير من القوة الكامنة داخله. وحتى عصرنا الحالى، لم يتم اكتشاف سوى القليل جدا من هذا الكنز الدفين، ومازالت هناك قدرات غير محدودة بداخلنا لم يكتشفها الإنسان بعد. فأيًّا كان ما نفكر به، نوجده. وأيًّا كان ما نريده، نحصل عليه. ففى عالم كهذا، لا توجد هناك أية عوائق. فهو عالم يزخر بالفرص، وكل فرصة يمكن أن تتحول إلى مصدر للثروة. والثروة ليست مقصورة فقط على المال، ولكن يمكن اعتبار كل الإنجازات الإيجابية ثروة. فالمعرفة تعد نوعا من أنواع الثروة، مثلما هى حال الحب والسعادة أيضا. ومن مظاهر الثروة أيضًا امتلاك علاقات اجتماعية قوية. كما يعتبر وجود رابطة قوية بالعالم الروحى نوعا آخر من أنواع الثروة. وفى العالم الجديد الذى سيتم إبداعه بواسطة مبادئ تكنولوجيا الفكر، يمكن لكل شىء أن يصبح مختلفًا.

ما المقصود بتكنولوجيا التفكير؟

إن تكنولوجيا التفكير هى ظاهرة تجعلنا نغير طريقة تفكيرنا حتى نحقق المزيد من الثقة بالنفس، والرضا، والنجاح. فبعد أعوام طويلة من البحث، اكتشفت أنه من خلال فهم وبرمجة عقولنا اللاواعية، يمكننا خلق حركة داخلية فى أنفسنا وتعديل كل الأفكار، والعواطف، والسمات الشخصية السلبية تماما. ومن خلال خلق تحول كامل يتضمن تغيير نظام معتقداتنا وتغيير طريقتنا الأساسية فى التفكير، سوف نصبح "أشخاصًا جددًا تماما"، يفكرون دائما بإيجابية، ويبدعون أشياء جميلة.



فى عام ١٩٨٣، كنت قد أتممت أربعة أعوام من عملى فى محطة بث التليفزيون الإيرانى، وكنت أكسب مائتى دولار فى الشهر، وكنت قد رزقت بأول وليد لى - ابنتى "فاطمة" - وكنا نعيش فى ظروف معيشية قاسية، حيث كنت أدفع قيمة رهن عقارى مقابل منزل متواضع كنت قد اشتريته فى حى فقير فى طهران. عندما كنت طفلا، كانت لدىَّ أحلام عريضة، وقد فعلت كل ما بوسعى لتحقيقها، لكننى كنت لا أزال أشعر بأننى غير ناجح. وعلى الرغم من أننى طالما أردت دائما الحصول على شهادات علمية متقدمة، لم أعتقد أبدا أن بإمكانى تحقيق ذلك، وتلهيت بمواجهة تحديات الحياة اليومية.

وذات يوم، أرسلتنى محطة بث التليفزيون الإيرانى فى رحلة مدفوعة التكاليف إلى مدينة مكة المكرمة كمكافأة لى. وكجزء من رحلة

الحج[١]، شرعت فى رحلة روحانية. وفى اليوم الذى لمست فيه الحجر الأسود بالقرب من الكعبة[٢]، والذى شعرت حين لمسته بهالة من النور الإلهى تحيط بى، دعوت الله أن يغير حياتى - أن يعيننى على اجتياز حياة التعب والضجر والإحباط، وأن يجعلنى ناجحا، حتى أستطيع أن أحيا حياتى بشكل مختلف.

وأخيرا، انتهت هذه الرحلة الروحية المقدسة وعدت إلى إيران، دون أن أعرف كيف يمكن لدعواتى أن تتحقق فى الحياة الواقعية. كنت أعلم أن كل شىء بيد الله، وأن شيئا ما يجب أن يحدث. ولم تكد تمر بضعة أيام حتى زارنى صديق لى كان قد عاد للتو من الولايات المتحدة الأمريكية، وأعطانى كتاب *Think and Grow Rich* للكاتب "نابليون هيل". وكان هذا الكتاب الذى يندرج تحت كتب المساعدة الذاتية مكتوبا باللغة الإنجليزية ولم تكن قد تمت ترجمته إلى الفارسية بعد. فأخذت أحدق فيه فى تعجب وفكرت: "هل من الممكن حقا أن تفكر وتحقق جميع أهدافك؟". وحينها، لم أكن أعلم أن الله قد استجاب لدعواتى بأن يوجهنى إلى طريق جديد. فقد جعل هذا الكتاب يصل ليدى ليصبح أداة تساعدنى على التحول.

قرأت ذلك الكتاب بحماس شديد للغاية، وقد غير من نظرتى إلى العالم. فقد أرسل لى ذلك الكتاب رسالة تقول: "أنت لست مضطرًا لأن تحيا هذا النوع من الحياة بأية حال. فيمكنك الحصول على تعليم أعلى فى أى مجال تريد، وفى أفضل جامعة فى العالم. يمكنك تحقيق الثراء. يمكنك الحصول على عالم من المعرفة والروحانية والتقوى. انهض واعقد العزم على تحقيق ما تريد. اتخذ قرارا، واعلم أن هذه

الحياة مليئة بالفرص، ويمكنك تحويل تلك الفرص إلى مصادر للثروة. ويمكنك أن تحيا فيها مستمتعا بالكثير".

غيرت هذه الرسالة كل شيء بالنسبة لي. ففي تلك اللحظة، نهضت وعقدت العزم على التحول، وقلت لنفسي: "ينبغي أن أنهض وأبدأ حياتي من جديد، وأن أتخلص من كل هذا الألم القابع في قلبي"[٢]. وبدا الأمر كأن العالم كان ينتظرني لأتخذ هذا القرار حتى يمكنه - بناء على أمري - أن يتحرك ويسخر لي كل الوسائل اللازمة لإحداث تحول شامل في حياتي، وأتمكن من تحقيق النجاح. وفي الحقيقة، لقد تغير كل شيء، حتى دون أن ألحظ ذلك.

بعد عامين، وبالتحديد في عام ١٩٨٥، وبعد القيام ببعض الترتيبات المعيشية باستخدام بعض المال الذي كنت أدخره، سافرت إلى الولايات المتحدة برفقة زوجتي وابنتي ذات الأعوام الثلاثة، "فاطمة". وكان هدفي هو مواصلة مهمتي المقدسة من الدراسة والبحث والتدريس في أفضل جامعات أمريكا، حتى أكتسب بعض الخبرات وأعود إلى بلدي محملا بالهدايا، وأنقل ما تعلمته إلى أبناء بلدي، حتى تصبح حياتهم جميلة مثل حياتي - أو حتى أجمل من حياتي - وحتى يعلموا أنه من الممكن فعلاً أن تعيش حياتك بشكل مختلف، وأن تخلق عالمًا رائعًا لنفسك.

وبعد اثني عشر عاما من الحياة، والبحث، والتدريس في الجامعات الأمريكية، والسفر إلى أكثر من خمسين دولة حول العالم، عدت إلى إيران لأبدأ مهمة أخرى. وأثناء تدريسي للهندسة الصناعية في قسم الهندسة بجامعة طهران، قدمت دورات تعليمية جديدة ومبتكرة حول تكنولوجيا التفكير لمجموعات متنوعة من الناس شملت طلابًا،

وأساتذة جامعيين، ومدرسين، ورجال أعمال، وغيرهم من الأعضاء المؤثرين فى المجتمع. وهكذا، بدأت فى تنفيذ حركة من أجل السبعين مليون شخص الموجودين فى إيران.

من خلال تنفيذ المبادئ الموجودة فى تكنولوجيا التفكير، أخذت على عاتقى مهمة تغيير أنظمة التفكير والمعتقدات لخلق إيران جديدة - إيران تزخر بملايين من الأشخاص الودودين، والأذكياء، والمتدينين، والأثرياء، والسلميين الذين ينعمون بالأخلاق الرفيعة، والثقة بالنفس، ومهارات تواصل استثنائية، ويتألقون فى فضاء الحياة. ويستفيدون من كل نعمة، ويستمتعون بكل لحظة من حياتهم. والآن، أريد أن أطلعك على هذا التحول.

خارطة طريق *لتعد نفسك ناجحا*

يكشف هذا الكتاب عن عدد لا حصر له من الإمكانيات الماثلة أمامك. فأنت أيضا يمكنك أن تصبح شخصا ناجحا ومتألقا بواسطة مبادئ تكنولوجيا التفكير. وحينما تتغير، ستجد الطريق إلى التميز، وسيساعدك هذا الكتاب على معرفة كيفية المضى قدما عبر هذا الطريق، وكيفية التفكير الصحيح، وكيفية النجاح، تدريجيا، للوصول إلى الحياة التى تريدها. وإليك ما ستكتشفه على مدار الصفحات القادمة:

- الفصل الأول من هذا الكتاب يحكى كيف أنه رغم أننى كنت فقيرا، استطعت الذهاب إلى الولايات المتحدة الأمريكية -

أرض الفرص - وكيفية تحقيقى للنجاح من خلال تكنولوجيا التفكير.

- الفصل الثانى يقدم المفاهيم الأساسية لتكنولوجيا التفكير، ويوضح كيف أنه من خلال برمجة عقلك اللاواعى، يمكنك غرس معتقدات جديدة وتوجه عظيم تجاه نفسك. وبهذه الطريقة، يمكنك تحفيز أفكار جميلة تقربك أكثر من الحياة التى تريدها.
- الفصل الثالث يصف كيفية عمل عقولنا اللاواعية، وكيف أنه يمكنك إعادة برمجة عقلك اللاواعى حتى تحقق النجاح. ومن خلال قانون الجذب، يمكنك اجتذاب النجاح من الكون من حولك وتحقيق أهدافك.
- الفصل الرابع يوضح كيف أنه، من خلال تكنولوجيا الفكر، يمكنك تنظيم مشاعرك وحالتك العقلية لتحقيق الهدوء والسلام النفسى.
- الفصل الخامس يوضح المبادئ الثلاثين اللازمة لتحقيق الثقة بالنفس، وكيف أنها تتيح لك اكتساب سمات شخصية إيجابية، لكى تتمكن من بناء تقدير الذات. فهذه المبادئ الثلاثون للثقة بالنفس ترسل إشارات قوية للغاية لعقلك اللاواعى.
- الفصل السادس يوضح كيف أن التواصل والعلاقات الاجتماعية تعد المفاتيح الذهبية للنجاح، إذ إن خمسًا وثمانين بالمائة من إنجازاتنا فى الحياة تتحقق من خلال التواصل مع الآخرين. ويوضح هذا الفصل كيف أنه يمكننا تطوير علاقات حقيقية وقوية مع الآخرين حتى نجذب النجاح باتجاهنا.

- الفصل السابع يوضح لك كيفية تحديد الأهداف فى حياتك العملية والشخصية. ومن خلال استخدام قوانين الطبيعة، سيمكننا تحقيق أهدافنا هذه.
- الفصل الثامن يوضح لك كيف تصبح مرنًا وتتجنب بعضًا من أصعب تحديات الحياة. وسأوضح لك كيف تقف صلبًا فى مواجهة المشاكل، مانحًا إياك طرقًا لحلها. ولتحقيق النجاح والسلام النفسى.
- الفصل التاسع سيوضح لك كيف تغير من نفسك وتخلق تغييرات جذرية ودائمة فى حياتك.
- الفصل العاشر يناقش كيف يمكنك أن تصبح ثريا، وناجحا من الناحية المالية.

وفى الفصل الأخير من الكتاب، سأشاركك خطابا ينقل رسالتى الأخيرة للتشجيع والتأكيدات الإيجابية.

أتمنى أن تقرأ هذا الكتاب بعقل متفتح، مؤمنا بأنه قادر على تغيير مصيرك بنفس الطريقة التى غير بها كتاب *Think and Grow Rich* لـ"نابليون هيل" مصيرى. فلولا ذلك الكتاب، لم أكن لأصل إلى حيث أنا اليوم. فاستخدم هذا الكتاب كأداة تساعدك على التحول.

يختلف هذا الكتاب عن كل الكتب الأخرى التى قرأتها حتى الآن. فهو ليس مجرد كتاب، ولكنه مجموعة من التوجيهات التى - بالفعل - تكشف لك سر القوة التى تمتلكها، والتى ستمكنك من خلق مصيرك بنفسك. انظر لهذا الكتاب على أنه أداة توجهك إلى طريق النجاح فى الحياة. مانحة إياك الوضوح لتكتشف حقيقة ذاتك، ومكانك فى الحياة، والهدف الذى تعيش لأجله، وإلى أين أنت ذاهب.

ستتعلم كيفية تسخير قوة إيجابية لتغير الطريقة التى تفكر بها، وتصبح أكثر ثقة فى نفسك، وتحقق أهدافك الشخصية. وعندما يتم تحقيق كل هذه الأشياء، ستشعر بالسكينة، والبهجة، والرضا. استخدم المبادئ الموجودة فى الصفحات القادمة لبناء مستقبلك الجذاب الناجح، الملىء بالعلاقات القيمة. وستكتشف عظمتك الشخصية، وتنعم بشعور رائع من الثقة بالنفس.

يحمل هذا الكتاب بين طياته الأسرار العظيمة التى تمكنك من عيش حياة جميلة، بالإضافة إلى أسرار تحقيق النجاح، والسعادة، كما يحوى الطريق إلى حياة صحية هادئة. ومع ذلك، هناك شرط واحد لتحقيق كل ذلك: تطبيق كل التقنيات والطرق الموجودة داخل هذا الكتاب، وممارسة كل مبادئ تكنولوجيا التفكير باستمرار. تذكر أن المعرفة والوعى ليس لهما أى تأثير دون تطبيق. لذا، أطلب منك بكل حماس وتشجيع أن تستخدم هذه المعلومات، وأن تعمل عليها بصبر لتصنع تحفتك الفنية - أى حياتك.

يعد هذا الكتاب تتويجًا لحياة طويلة من البحث، إذ إننى بحثت بلا هوادة فى وادى الوجود، وسافرت لأكثر من خمسين دولة باحثا عن طريقة أفضل للعيش وتحقيق التميز. وخلال بحثى، اكتشفت كنزًا لا نهاية له وحددت الطريق لهذا الكنز من خلال خريطة. وهذا الكتاب هو الخريطة - قم بجنى ثمار هذه الهدية، فهى كلها من حقك. وأتمنى لك حظا موفقا على طريق السعادة والنجاح.

١

مهمة جديدة

كانت الساعة العاشرة صبيحة العطلة الأسبوعية، وكانت قد مرت اثنتا عشرة سنة مثمرة على وجودى فى أمريكا، ثمانية أعوام منها فى لوس أنجلوس والأربعة الأخرى فى مدينة نيويورك. فى ذلك الوقت، كنت أعيش فى الطابق الحادى والعشرين من بناية مكونة من خمسين طابقا فى نيويورك تطل على المحيط الأطلنطى. وكنت جالسا بجانب شرفة تطل على البحر، مشاهدا القوارب الشراعية التى تمر أمامى، ومستغرقا فى أفكارى.

قلت لنفسى: "يا لهذا العالم! كم يستمتع هؤلاء الناس بحياتهم!" ثم ألقيت نظرة داخل شقتى. كانت هناك خادمة تنظف المنزل، وتحاول جاهدة أن تقوم بعمل جيد حتى نرضى عن عملها ونجعلها تستمر فى العمل لدينا خلال الأسابيع القادمة ونمنحها المال الذى يمكنها من

رعاية أسرتها فى بلد غريب عنها. وكان هذا لأنها، أيضا، جاءت من بلد آخر باحثة عن حياة أفضل. وفى جزء آخر من المدينة، كان الفقر متفشيًا. فأنا أتذكر أننى رأيت مجموعة من الناس لا يمتلكون حتى منزلا يستطيعون القول إنه منزلهم. لذا، فهم ينامون فى الشوارع، وأثناء النهار، يتسولون المال عند مفترقات الطرق من الأشخاص الذين يقودون سيارات فارهة. فى الواقع، لقد كانت نيويورك مدينة متنوعة. ففى مدينة ناطحات السحاب الشاهقة، تجد كل أنواع الأشخاص - فهى مدينة غنية بالثقافات، والفنون، والأفلام، والأنشطة، والمسرحيات. إن نيويورك هى قلب الاقتصاد القومى؛ مدينة المال والسياسة.

فى هذه اللحظات تذكرت وقتًا مر عليه اثنا عشر عاما؛ كان مساء خريفيًّا جميلاً عندما تسلمت تأشيرات السفر إلى أمريكا وسافرت من إيران إلى لوس أنجلوس بصحبة زوجتى وابنتى ذات الأعوام الثلاثة. كانت محطتنا الأولى هى نيويورك. وكان من المفترض أن نسافر من نيويورك إلى لوس أنجلوس قبل ساعتين، ولكننا تأخرنا فى إجراءات الأمن ومراجعة الجوازات، مما جعلنا لا نستطيع اللحاق برحلتنا إلى لوس أنجلوس. اضطرت شركة الطيران إلى توفير مكان لنا فى أحد الفنادق حتى نتمكن من اللحاق بالرحلة القادمة إلى لوس أنجلوس، والتى كانت مقررة فى اليوم التالى.

شعرنا وكأننا غرباء نحاول استكشاف عالم جديد تماما. فى الثامنة مساء، كان قد تم إعداد جناح رائع فى فندق جميل فى مدينة نيويورك لاستقبال أسرة إيرانية مكونة من ثلاثة أشخاص بدأوا للتو رحلة لا تنسى؛ رحلة لتحقيق أحلامهم فى الحصول على تعليم أعلى واستخدام مفهوم "نابليون هيل" *Think and Grow Rich*.[١]

يا للفارق بين الليلتين!

لم أستطع النوم فى تلك الليلة: فقد كنت غارقا فى أفكارى: "يا إلهى، أترى أين أنا الآن!" و"ما خططك المستقبلية بالنسبة لى؟". بدأ كل ذلك مع كتاب *Think and Grow Rich* الذى كتبه "نابليون هيل"، والذى لولاه لما تواجدت فى نيويورك فى تلك الليلة، ولكنت فى شقتى الضيقة ذات الستين مترًا الكائنة فى حى فقير من أحياء طهران، أفكر فى هم الاستيقاظ مبكرا حتى أستطيع الذهاب والوقوف فى طابور طويل لشراء بعض من اللبن المدعم حكوميا لابنتى "فاطمة".[٢] لم تغب هذه الأفكار المتناثرة عن مخيلتى ولو للحظات. وفى منتصف الليل، نظرت من شرفة غرفتى فى الفندق إلى شوارع مدينة نيويورك، وبدأت التفكير فى ماضىّ.

تذكرت ذلك اليوم حين كنت فى السادسة من عمرى وأعطتنى أمى عملة نقدية قائلة: "على رضا، اذهب واشتر بعض العنب بهذه العملة، حتى نتعشى جميعا اليوم خبزًا مع العنب". لقد كنا ستة أطفال بالإضافة إلى أمى وأبى وجدتى، مما يعنى أن هناك تسعة أشخاص يعيشون جميعا فى استديو مؤجر تبلغ مساحته عشرة أمتار. وقد كان الراتب الهزيل الذى يتقاضاه أبى لا يكفى سوى لدفع إيجار هذه القاعة وشراء بعض الخبز. لذا، كان الوعد بتناول العنب بجانب الخبز على العشاء يعد خبرا سارا بالنسبة لطفل فى السادسة. أخذت العملة من أمى، وسرت عبر شوارع حَيِّنا الفقير حتى وصلت إلى متجر الفاكهة عند الناصية. وقد جذب انتباهى كومات العنب الرائعة التى تضوى تحت الأضواء الساطعة. فاقتربت بحماس من البائع وأعطيته العملة،

قائلا: "سيدى، أعطنى هذا العنب من فضلك". نظر الرجل باحتقار إلى عملتى البائسة، وألقاها إلىَّ مرة أخرى، وقال: "اخرج من هنا يا ولد، لا يمكنك شراء العنب بهذه العملة البائسة!". ومكثت حزينا أفكر: "لن أتعشى خبزا مع العنب الليلة".

لكن جذب انتباهى صندوق من تلك الصناديق التى يضع فيها الرجل العنب التالف، فقلت له: "سيدى، أيمكن أن تعطينى بعضا من هذا العنب من فضلك؟". أعتقد أن الرجل شعر بالأسف لأجلى؛ فقد قبل نقودى وألقى بعضا من العنب فى كيس ورقى وأعطانى إياه. عدت إلى المنزل تغمرنى السعادة ومعى العنب لتغسله أمى، وتعشينا خبزًا مع العنب فى تلك الليلة. وقد خلفت تلك الليلة أيضا علامة استفهام ضخمة فى رأس هذا الطفل ذى الستة أعوام: "لماذا؟ لماذا لا يمكننا تناول الخبز مع العنب مثل الآخرين؟" وفى تلك اللحظة، وعلى الرغم من صغر عمرى، أحسست بفقر والدى أكثر من أى وقت سبق، مما جعلنى أسأل نفسى: "يا الله، ما الذى يتوجب علىَّ فعله حتى لا ينتهى بى الحال فقيرا مثل أبى وأمى؟".



أثناء جلوسى على الفراش فى الفندق ونظرى من الشرفة على المارة فى شوارع مدينة نيويورك، وبعد تناولى وجبة رائعة مع زوجتى وابنتى، قلت لنفسى: "ما الذى حدث فى الفترة ما بين هذين العشاءين وبين هاتين الليلتين؟ كيف يمكن لشخص أن ينتقل من عالم الفقر والحرمان إلى عالم من الإنجازات العظيمة؟".

"هل قدر الإنسان محتوم، أم أن الإنسان يستطيع تقرير مصيره؟ ما الذى يسبب الفرق بين الفقر والغنى؟ ما الذى يفصل النجاح عن الفشل؟ كيف يمكننا تحقيق أقصى استفادة من النعم التى لدينا، والتمتع بكل لحظة فى الحياة؟ كيف يمكن للمرء أن يفكر فى النجاح ويحققه؟". لقد أصابتنى كل هذه الأسئلة بالحيرة. ومن قمة الفندق، أردت أن ألاحظ السماء الفسيحة، مفكرا فى إيران، وفى حياتى الماضية، حتى يمكننى أن أستمتع بحاضرى، وأن أرسم مستقبلاً أكثر جمالا. نعم، كانت السماء حدودى!

ومع استمرارى فى تأمل مدى التغير الذى طرأ على ذلك الصبى ذى الستة أعوام الذى كان يبحث عن وجبة جيدة، جذبت انتباهى خريطة لدولة إيران تعرضها قناة (سى إن إن). وعندما رفعت صوت التليفزيون، وجدت المحطة التليفزيونية تعود إلى الماضى وتعيد تحليل أزمة الرهائن الأمريكيين فى إيران حتى عام ١٩٨١ والحرب بين إيران والعراق، التى بدأت قبل هذا التاريخ بستة أعوام، واصفة الخسائر الفادحة الناجمة عنها.

جعلتنى مشاهدة هذه الصور فى بلاد غريبة عنى أغرق فى ذكريات ستة أعوام تواجدت خلالها فى الصفوف الأمامية لهذه الحرب، كمراسل يقدم التقارير إلى تليفزيون جمهورية إيران الإسلامية (المعروف باسم إيريب). وفى تلك التقارير، كنت أتحدث عن شجاعة الجنود الإيرانيين فى المعركة بين الخير والشر، مشاهدا بأم عينى أبناء وطنى والموت يحصدهم على مدار أعوام الحرب الستة، وهى التجربة التى خلفت بداخلى فيضًا من الحزن والأسى. وكنت أستعين

بالدعاء التالى لمواساة نفسى: "اللهم ها أنا ذا جئتك مطيعا لأمرك، متقبلا لقضائك، راضيًا بقدرك، ليس لى رب سواك".

أوقات الحروب: تشكل مسار الحياة

عملت كمراسل فى القسم السياسى والاقتصادى والصناعى بإيريب لمدة ست سنوات. وعلى الرغم من أننى لم تكن لدىَّ خبرة سابقة فى العمل فى المجال الإخبارى والتقارير الإعلامية، فإن الشعور بالإثارة والابتهاج بالثورة جعلنى أعمل هناك أربعًا وعشرين ساعة يوميا. وكانت مسئولياتى تتراوح ما بين فحص لقطات الحرب إلى تقديم التقارير التليفزيونية، الأمرين اللذين لم يكن لهما أية علاقة بمجال عملى: الهندسة الميكانيكية. ومع ذلك، يقال إن العمل فى الهندسة والرياضيات يمكن المرء من النجاح فى أى مجال. وقد عزز عملى كمراسل صحفى من ثقتى بنفسى، وساعد على التميز وسط الآخرين داخل إيريب، الأمر الذى أدى لاحقا إلى إلحاقى بمكتب الرئيس، لأقدم تقارير إخبارية متعلقة بالرئاسة.

إن لسرد التاريخ، أثناء معايشتك له، رونقًا خاصًّا. فبصفتى مراسلاً ملحقًا بمكتب الرئيس، فى بلد خاض ثورة للتو ويمر بالعديد من الأحداث الرهيبة، كنت أنقل الأخبار إلى الناس بأقصى ما أستطيعه من وضوح. وحينها، لم يكن هناك سوى قناتين تليفزيونيتين تبثان برامجهما لبضع ساعات قليلة فى المساء فقط.

كانت للقناة الأولى مهمة رئيسية، خاصة قسم الأخبار بها، ألا وهى تقديم تقارير إخبارية حول الثورة الجارية. وقد كان كل من لديه تليفزيون بالمنزل يشاهد القناة الأولى فى اليوم، وفى اليوم التالى تدور أحاديث الجميع حول تحليل الأخبار وما تم بثه عبر التليفزيون.

بعد عملية مخلب النسر (المحاولة الفاشلة التى قام بها الجيش الأمريكى عام ١٩٨٠ لتحرير الرهائن)، كنت أنا المراسل الأول والوحيد الذى تم نقله - فى طائرة تتسع لخمسة ركاب ومروحية عسكرية - إلى موقع الحدث فى صحراء تاباز.

لقد كان مشهد الجنود الأمريكان وبقايا مروحياتهم فى وسط الصحراء مؤثرا للغاية. وقد أعددت تقريرا إخباريا حصريا حول الحادثة، والذى انتظر العالم كله مشاهدته. وفى تلك الليلة، كان الناس فى أرجاء البلاد، وفى أرجاء العالم كله من خلال القمر الاصطناعى، والذين شعروا بالصدمة جراء هجوم الطائرات الأمريكية، يشاهدوننى على شاشات تليفزيوناتهم أقدم تقريرى الإخبارى من موقع الحدث فى صحراء تاباز.

فى ٢٢ سبتمبر عام ١٩٨٠، بدأت الحرب بين العراق وإيران بهجوم الطائرات الحربية العراقية على المطارات الإيرانية. وكانت هناك حالة من الرعب سادت أوساط الرئاسة. فبلا شك، لم يكن لدى الرئيس الإيرانى "أبى الحسن بنى صدر" أية خبرة عسكرية أو قتالية، ولكنه كان المسئول عن البلاد فى هذه الفترة. ولسوء الحظ، فلقد كان مشغولا جدا بأمور السياسة والصراعات القبلية، حتى أنه لم يستطع أن يلعب دورا حاسمًا فى الحرب. لذا، كان الإمام "الخمينى"

هو القائد الحقيقى: فقد كان قادرا على منح الأمل لأمة لم تر الحروب من قبل، وحشد القوات إلى الجبهات لتشكيل حاجز بشرى أمام هجوم الرئيس العراقى حينذاك "صدام حسين".

انتقل المقر الرئاسى من المكتب الرئاسى إلى قاعدة قيادة الجيش. وكمراسل ملحق بمكتب الرئاسة، لحقت بـ"بنى صدر" إلى غرفة القيادة بالقاعدة، وبدأت فى كتابة تقارير إخبارية وتوثيق الحرب.

سقطت مدينة خرمشهر، وأعلن "صدام" استيلاءه على مساحة كبيرة من الأراضى الإيرانية، تعادل مساحة دولة لبنان بأكملها. لم يكن إيريب يخبر الناس بكل ما كان يحدث خلال الحرب، حيث كانت الكثير من أحداثها مزعجة ومرعبة للغاية. ولكن بما أننى كنت أعلم بحقيقة الموقف، تحملت الكثير من الصعوبات فى تلك الفترة.

ويوميا، كان الرئيس الإيرانى وبرفقته القيادة العليا للجيش يزورون القواعد العسكرية المختلفة لحشد القوات وتحميسها قبل الذهاب للمعركة. لقد عايشت كل شىء أثناء حدوثه. وأتذكر كم كان الجنود بقاعدة قزوين يشعرون بالجزع. ولم يكن هناك شىء يستطيع رفع روحهم المعنوية سوى قوة دينية. فلم تكن خطابات "بنى صدر" كافية لتشجيع الجنود (والذين كان كل منهم يعانى من مشكلاته الخاصة). وبالإضافة إلى اليأس، دائما ما كان يبلغ القادة العسكريون عن وجود أعطال فى المعدات.

سافرنا من قاعدة قزوين إلى قاعدة همدان ومنها إلى القاعدة الجوية فى دزفول. وعلى الرغم من المخاطرة، لم يكن لدينا خيار آخر. فسافرنا فى حراسة مقاتلات إيرانية، ووصلنا فى جنح الظلام إلى سماء مدينة دزفول، التى كانت على بعد خطوات قليلة من ميدان

المعركة. كانت قاعدة دزفول شديدة الظلمة وتقع ضمن نطاق المناطق الخطرة. فى تلك الليلة، قابلنا الطيارين المقاتلين الإيرانيين، والذين استخدموا طائراتهم فى اصطياد الدبابات العراقية ومنع تقدمها. وكان قد سقط مؤخرا مجموعة كبيرة من زملائهم ضحايا لغارة جوية من العدو، تخلف عنها العديد من الشهداء فى الحرب المفروضة عليهم. ربما لم يكن هناك خيار آخر. فلم يكن لدينا قوات عسكرية مسلحة ومدربة تستطيع درء الدبابات العراقية، مما جعل إسقاط القنابل من الطائرات المقاتلة التابعة للقوات الجوية الإيرانية هو شعاع الأمل الوحيد فى معركة مليئة باليأس.

عند إذاعة الأخبار والتقارير العسكرية، كنا حريصين جدا على ألا نبث أية معلومة، مهما بلغ صغرها، عن اليأس الذى تشعر به القوات، أو الصراع بين أفراد القيادة العليا للدولة. وكنا نركز على الانتصارات الصغيرة التى يحققها الجيش حتى نبث الأمل فى نفوس الشعب.

جنبا إلى جنب مع الرئيس، وقائد القوات الجوية الجنرال "فاكورى"، ورئيس أركان الجيش الجنرال "فالاحى"، وقائد قوات المشاة "زاهر نجاد". قمنا بمسح لساحات المعارك فى الجنوب. فى بداية الحرب، كانت إحصائيات المعركة مخيبة للآمال للغاية. ولم تكن لدينا فرصة كبيرة فى النجاح أمام القوات العراقية. فقد ذهبنا إلى ميادين القتال بالكرخ وقابلنا مجموعة من الجنود يبكون يأسًا. وقد كانت رؤية مشهد كهذا شيئا مدمرا للغاية.

فى منتصف تلك الليلة، تركت الرئيس فى مدينة الأحواز، وأخذت مجموعة من المصورين المرافقين لى واتجهنا من خلال طريق فرعى إلى مدينة عبادان، والتى كانت محاصرة بواسطة قوات العدو.

كان معظم أهالى المدينة قد فروا منها، ولم يبق بها سوى الجيش، ووحدات المتطوعين، وعناصر من الميليشيات المسلحة. وقد كان الهجوم بالصواريخ على عبادان من الجانب الآخر من الحاجز قاسيًا للغاية. مكثنا فى أحد الفنادق المهجورة بالمدينة، والذى كان بمثابة مقر قيادة وحدات المتطوعين. وقد حرمنا الصوت المخيف للطلقات وهى تعصف بالمنازل فى المناطق المختلفة من المدينة من النوم ولو للحظات. وكان الفندق معرضا لخطر التدمير فى أية لحظة.

لم يكن هناك شىء يمكننا فعله، وكان علينا الانتظار حتى طلوع النهار لنعرف ماذا حدث بعبادان، المدينة التى طالما سمعت بجمالها، والتى توجد بها شركة إيران للبترول. فى ظلمة الليل، كان الضوء الوحيد الموجود هو الضوء المنبعث من ألسنة اللهب المشتعلة فى خزانات تكرير البترول، والتى أشعلت المدينة بأكملها. وقد خلفت رؤية هذه الخزانات - المورد القومى الضخم - وهى تشتعل ألما كبيرا فى قلبى. وقلت لنفسى: "يا إلهى، ما هذا المكان؟ أين نحن الآن؟ ماذا ينبغى أن نفعل؟ لماذا نحن فى خضم مثل هذه الحرب؟".

كنا فى منتصف ليلة فى أواخر مارس، عندما وصلت ومعى مجموعة من المصورين العاملين بإيريب إلى الخطوط الأمامية، وكان ذلك قبل أيام قليلة من بدء عملية بيت المقدس. كان الهدف الأساسى لهذه العملية هو تحرير مدينة خرمشهر. كانت هناك لحظات من الرعب وومضات من الأمل فى تحرير المدينة التى أطلق عليها "مدينة الدم". بدأت العملية عقب أداء الصلاة فى قاعدة القيادة، والمناقشات الأخيرة بين القادة بشأن خطط وتكتيكات العملية. وكانت الخطة تنص

على شن هجوم شامل على القوات العراقية من ثلاث جبهات فى نفس الوقت.

كانت بداية المهمة تبشر بهزيمة مبكرة فى ظل وجود الكثير جدا من الخسائر. ولكن كان من الضرورى تحرير مدينة خرمشهر. استمرت هذه العملية لشهرين. وفى النهاية، ومن خلال هجوم شجاع خطط له بعبقرية، تم حصار القوات العراقية، وفى فجر يوم ٢٤ مايو. دخلنا مدينة خرمشهر مع جنودنا المخلصين. لقد تم أخذ العراقيين على حين غرة، حتى أنه لساعات لم يتم إطلاق رصاصة واحدة من المعسكرات العراقية. وتم أسر الآلاف من الجنود العراقيين.

كنت أول مراسل يدخل المدينة مع الجنود. وعلى رأس الجميع دخل المدينة حفنة الجنود المتبقين من جيش خرمشهر، والذين فقدوا أصدقاءهم وأحباءهم. توجهوا جميعا إلى المسجد الجامع، والذى كان قد تحول إلى أنقاض. وأمام مسجد خرمشهر، رأيت مشاهد لن أنساها ما حييت. فقد تغلبت العاطفة على الجنود المتبقين من جيش خرمشهر وقبلوا أرض، وأبواب، وجدران المسجد وهم يبكون. وامتلأ هواء المسجد المحطم بمزيج من البهجة والحزن على أحبائهم الذين فقدوهم. لقد عادوا إلى بيتهم؛ ذلك البيت الذى لم يتبق منه سوى أنقاض.

فجر حياة جديدة

كان الفجر قد أوشك، وقبل أن أصلى الصبح، ألقيت نظرة أخرى على شوارع نيويورك من غرفتى بالفندق - لقد كنت فى عالم جديد. هبطت إلى بهو الفندق برفقة زوجتى وابنتى لتناول وجبة الإفطار. ولاحقا

خلال ذلك اليوم، تمشيت أمام الفندق أثناء انتظارى للسيارة الأجرة التى ستقلنا إلى المطار. بالنسبة لى، كانت هذه لحظات من الجمال. وبالقطع، وبعد أوقات الشدة، لابد أن تكون هناك فترات من الراحة. فهذا واحد من قوانين الطبيعة بالنسبة لأولئك الذين قرروا فعل شىء فى حياتهم يغير من مصائرهم. قلت لنفسى: لم لا يبذل معظم الناس بعض الجهد ليحسنوا من نوعية حياتهم؟ لماذا ينشغل معظم الناس بالصراعات اليومية مما يجعلهم يشعرون دائما بالقلق؟

على كل حال، لابد أن هناك بعض الأشخاص الذين يختارون اتخاذ طريق آخر فى حياتهم وبلوغ عالم النجاح. إن الفرق بين الجهل والوعى هو ما يميز فى الأساس بين الفشل والنجاح. فبعض الأشخاص يعيشون فى حالة من الجهل، ولا يقومون بتحليل أو تقييم حياتهم، إنهم لا يعرفون *ماهيتهم* ولا يعرفون أيضا *ما* يفعلونه. فهم لا يرون الفرص، ناهيك عن استغلالها. كما أنهم لا يدركون كنوز الحياة، ودائما ما يشتكون ويتحدثون بشكل متشائم، ولا يميلون لمدح الآخرين ومجاملتهم، ودائما ما يفكرون فى إخفاقات وصعوبات الحياة ويركزون على الأشياء السلبية، ودائما ما يسألون "لماذا؟": "لماذا الاقتصاد سيئ بهذا الشكل؟ لماذا هذا الارتفاع الشديد فى الأسعار؟ لماذا لا يحبنى أحد؟ لماذا لا أنجح فى شىء أبدا؟ لماذا يحدث معى كل شىء سيئ فى العالم؟ لماذا حظى سيئ؟".

فى الحقيقة، إن الأسئلة التى تطرحها تحدد نوعية حياتك. وإرادة الأشخاص الناجحين هى التى شكلت حياتهم الرائعة.

من الجدير بالذكر أنه وفقا لمنظور تكنولوجيا التفكير، يوجد دلالتان لكلمة *لماذا*. على الجانب الأول، هناك نموذج الكلمة المليء بالشكوى السالف الذكر؛ وعلى الجانب الآخر، هناك النموذج القوى

للكلمة الذى يسعى لمعرفة المجهول. وخلال الفصول القادمة ستكون هناك مناقشة أوسع حول "قوة *لماذا*". فما سبق كان مجرد مقدمة حول كيفية تأثير الكلمات على العقل اللاواعى، الأمر الذى ستتم مناقشته بشكل أكثر تفصيلا لاحقا. وسنعمل على وصف كيف أن كلمات مثل *لماذا* تنشأ من نفس فاسدة، بل وتستمر فى إفساد النفس، وكيف أن كلمة مثل كيف تنشأ من نفس صحية وتستمر فى تغذيتها. فى الحقيقة، إن الأشخاص الناجحين هم أولئك الأشخاص الواعون دائما بكل الأشياء، بما فيها الكلمات التى يستخدمونها.

إنها الثامنة من صباح السادس من أكتوبر ١٩٨٥. إننى أتنزه مع أسرتى فى الشارع القريب من الفندق الذى نقيم فيه فى مدينة نيويورك. إنه صباح خريفى جميل فى بلد يطلقون عليه "أرض الفرص". وقد أضافت قطرات المطر نعومة خاصة إلى نسيم الصباح. تمر السيارات بجانبنا، مقلة أصحابها إلى أعمالهم. إنه عالم من أشخاص يكافحون لكسب معايشهم. وبالتأكيد، إن نتيجة الجهد والالتزام هى النجاح، وكما ورد فى القرآن الكريم: "إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا "*.

عدنا إلى الفندق حيث كان ينتظرنا السائق الذى أرسلته شركة الطيران. ركبنا شاحنة ركاب صغيرة. وفى ذلك اليوم الجميل التاريخى، تجولنا فى شوارع مانهاتن حتى وصلنا إلى مطار جون إف كينيدى. ألقيت نظرة سريعة على الوجه الملائكى لابنتى "فاطمة"، والتى تقوم برحلة على خطى والدها إلى أرض مختلفة - مختلفة

* سورة الكهف، الآية ٣٠.

استفد من أفكارك

إن الأشخاص الواعين بأنفسهم يسألون باستمرار: "من أنا؟"، و"أين أنا؟"، و"ما الذى أفعله؟". فدائما ما يقوم الأشخاص الناجحون والواعون بأنفسهم بتقييم حياتهم والتركيز على جمالها وجوانبها الإيجابية. وبدلا من سؤال: "لماذا؟"، والذى دائما ما يحمل شكوى، يسألون:"كيف؟" وتمثل هذه الطريقة الجديدة فى التفكير أحد مفاتيح النجاح.

ففى ظل الشعور بالسعادة والامتنان لما يمتلكونه، يسألون: "كيف يمكننى تحسين نوعية حياتى؟ كيف يمكننى التمتع بتمام الصحة والعافية؟ كيف يمكننى خلق علاقات قوية مع الآخرين؟ كيف يمكن أن يرضى عنى الله؟ كيف يمكننى تحسين حظى؟ كيف.......؟ كيف.....؟ كيف.....؟".

إن كلمة *لماذا* تغلق أبواب الفرصة. فهى تُظهر نكران الجميل، الأمر الذى يمحو أى حظ جيد من حياتك. وعلى النقيض، تُظهر كلمة كيف العرفان بالجميل، والذى يمهد الطريق لحظ جيد لا حدود له.

للغاية - عن أرضها. لتصل إلى عالم من الجمال والنجاح. ونظرت إلى وجه زوجتى ووجدتها سعيدة. وقد كانت ابتسامتها ميثاقا لبداية فصل جديد فى حياة امرأة - أم - تأثر زوجها ذو الواحد والثلاثين

عاما بالكاتب "نابليون هيل"، مما جعله يغير نظام معتقداته ويقرر خلق وجود جميل لنفسه ولأسرته.

أثناء جلوسنا باسترخاء فى السيارة، كانت الشوارع وناطحات السحاب تمر بجانبنا: سيارات فارهة، وأبنية جميلة. ولكن، على مسافة ليست بعيدة عنا، يتمدد المشردون ومدمنو المخدرات على طول الرصيف. فهناك بعض المناطق الخطرة فى مدينة نيويورك. وأينما يوجد الفقر، من السهل أن تجد الفساد أيضا.

ست ساعات من التفكير، ست ساعات من أفكار تدور فى عقلى

وصلنا إلى مطار جون إف كينيدى. ومن هناك، صعدنا على متن طائرة نفاثة أمريكية لتقلنا من نيويورك إلى وجهتنا الأخيرة: لوس أنجلوس. استغرقت الرحلة ست ساعات كاملة للسفر من الساحل الشرقى إلى الساحل الغربى. خلال هذه الساعات الست التى قضيناها فى سماوات الولايات المتحدة الأمريكية، تسابق عدد لا يحصى من الأفكار فى عقلى. فقد كنا نبدأ رحلة جديدة إلى مستقبل سوف يكون مختلفا تماما عن ماضينا. وهذا ما يعنيه إحداث *تحول* شامل فى حياة شخص. فعندما نتغير، ونقوم بشكل واع بمواءمة أنفسنا مع قوانين الطبيعة، يتغير كل شىء من أجلنا، وينحنى الزمان والمكان وكل الخلق لإرادتنا، ويسخرون كل الفرص الموجودة فى العالم لتحقيق أهداف شخص يؤمن بما يريده بالفعل.

خلال ساعات الرحلة الست، وأثناء ما كانت "فاطمة" تلعب بالدمية الجميلة التى أعطتها إياها المضيفة الجوية الرقيقة المرحة، وبينما كانت أمها تتسلى بالبرامج المختلفة التى يتم عرضها داخل الطائرة، كنت أتضرع لله فى نفسى قائلا: "يا إلهى، لقد أنعمت بالفعل علىَّ وعلى أسرتى، وسطرت فصلا جديدا فى حياتنا".

لطالما أردت أن أستكمل دراساتى، والحصول على أعلى الدرجات العلمية، وتحقيق هدفى بأن أصبح عالما يستطيع أن يحدث فارقًا فى العالم. وأملت أن أسير على درب العظمة، وأرتقع، وأصل إلى الله بالمعنى الروحى. فقررت أن أحدث تحولا فى حياتى. وقد كانت تلك اللحظات التى قضيناها فى السماوات الجميلة بشرى سارة لتحقيق حلمى. نعم، إن السماء هى حدودى.

استمرت الطائرة الضخمة فى التحليق عاليا عبر السماء بأقصى سرعة، بالضبط مثل أفكارى حول الماضى، والحاضر، والمستقبل. فأنا أؤمن جوهريا بأن عالم الفرد يتشكل من خلال تفكيره، وأن لكل فكرة تأثيرًا أيًّا كان حجمها.

أفكارك هى ما يعزف سيمفونية حياتك

إن فكرة إيجابية وجميلة من شأنها أن تخلق عالما جديدا فى حياة المرء. وأيًّا كان ما نفكر فيه، نخلقه. فوجودنا كله متعلق بالأفكار، والتى تؤدى جميعًا إلى الخلق والإبداع؛ فكر، ومن المؤكد أنك ستبدع. وأيًّا ما كان الواقع الذى يخلقه الناس، فإنه يبدأ على شكل فكرة تدور فى رؤوسهم. فحياة الشخص هى نتيجة لكل فكرة دارت فى رأسه يوما

استفد من أفكارك

تعد كل واحدة من أفكارك نغمة يتم عزفها فى العالم، وينبغى أن يستجيب كل الخلق لنغمتك، ويعزفوا على نفس الوتيرة (سواء أكانت إيجابية أم سلبية) حتى يتم فى النهاية خلق "سيمفونية حياتك". إذا كانت أفكارك جميلة، وإيجابية، وموجهة نحو الهدف، ومتفائلة، فإن العالم كله سيعزفها معك بشكل جميل ويبدع مقطوعة رائعة من سيمفونية حياتك ـ فجودة حياتك تعتمد على جودة أفكارك.

ما. وما يميز بين فرد وآخر هى أنواع الأفكار التى يفكر فيها. والفرق بين الشخص الناجح وشخص آخر فشل فى حياته، هو الفرق بين معتقداتهم ونظام تفكيرهم. إن الفقر والفشل هما نتيجتان للأفكار الفقيرة، بينما الغنى والنجاح هما نتيجتان للتفكير الغنى. فأنت تكون ما تؤمن به.

لا يهم ما إذا كنت تعتقد أنك ستنجح أو ستفشل؛ ففى كلتا الحالتين تسير أفكارك فى مسارها الطبيعى؛ إذا كنت تفكر أنك ستنجح، فإن أفكارك الإيجابية ستقودك تجاه النجاح. وإذا كنت تفكر من البداية أنك ستفشل، فإما أن يقودك تفكيرك السلبى إلى الاستسلام، أو أن أفعالك وسلوكياتك ستتسبب فى فشلك.

إن أفكارك شيء قوى للغاية ويمكن أن تجلب لك الصحة مثلما يمكنها أن تجلب لك المرض. فالأشخاص الذين يمتلكون أفكارا جميلة ومفعمة بالأمل، يظلون بصحة جيدة. أما الأشخاص الذين يمتلكون أفكارا سلبية متشائمة، فلا يواجهون الفشل فى الحياة فقط، وإنما تصيبهم مشاكل صحية أيضا.

عقلك مصنع لتوليد الأفكار

إن عقلك أشبه بمصنع: فهو مسئول عن توليد أفكارك فى كل لحظة. وفى المتوسط، يتخيل كل شخص ستين ألف فكرة يوميا، وهذه الأفكار هى ما يشكل حياة المرء. فالأفكار تتخذ شكلا فى عالم الحقيقة.

يمكن للأفكار أن تتحول إلى ثروة؛ ويمكن لفكرة أخرى أن تجلب راحة البال، أو إلى الضيق والاكتئاب. كما يمكن أن تولد الأفكار الثقة بالنفس واحترام الذات. وهى أيضا ما يبث فى النفس مشاعر الحب والكراهية؛ وهى ما يخلق الصداقات أو العداوات: السعادة أو الحزن؛ النجاح أو الفشل: الفضيلة أو الرذيلة. فالأفكار بحر جميل من الكمال (وفقا للفكر الإسلامى، فإن ساعة واحدة من التفكير والتدبر خير من عبادة ستين عامًا).

يزرع الناس بذور أفكارهم فى أرض الوجود هذه، ويحصدون ما بذروه فى شكل إنجازات حياتية.

استفد من أفكارك

أخبرنى كيف تفكر وسأخبرك أى شخص أنت.

أخبرنى كيف تفكر وسأخبرك مدى الثراء الذى ستنعم به فى المستقبل.

أخبرنى كيف تفكر وسأخبرك بمستوى التعليم والدرجة العلمية التى حصلت عليها، والتى ستحصل عليها.

أخبرنى كيف تفكر وسوف أخبرك بكم السلام العقلى والروحى الذى تنعم به.

أخبرنى كيف تفكر وسأخبرك كيف تنام ليلا.

أخبرنى كيف تفكر وسأخبرك بما يحمله المستقبل لك.

أخبرنى كيف تفكر وسأخبرك بكم أصدقائك وأعدائك.

أخبرنى كيف تفكر وسأخبرك ما الذى يعتقده الآخرون حيالك.

أخبرنى كيف تفكر وسأخبرك بمدى ما تنعم به من صحة.

فى الحقيقة، إن حياتك تتشكل من خلال نوعية أفكارك. فنوعية حياة المرء تتحدد بنوعية كل فكرة من أفكاره.

خلال رحلتنا إلى لوس أنجلوس، قلت لنفسى: "يوجد أربعمائة مسافر على متن هذه الطائرة. كل منهم مشغول بقضاياه الخاصة. وبخلق أفكاره وخواطره". ويعد ذلك شيئا عظيما بالنسبة لأولئك المسافرين

الذين يفكرون أفكارا جميلة، مثل الأمل، والإيمان بأشياء أعظم من أنفسهم، الإيمان بالحياة، الإيمان بالمستقبل، الإيمان بخلق غد رائع، الإيمان بالنجاح. فمن خلال هذه الأفكار تمكنوا من تحقيق النجاح.

على الجانب الآخر، فى مكان ما على هذه الطائرة قد توجد روح متشائمة تفكر: "ماذا قد يحدث إن لم تصل هذه الطائرة فى أمان إلى محطة الوصول؟ ماذا لو تحطمت؟ ماذا لو ...؟ ماذا لو ...؟ ماذا لو ...؟" لقد حول ذلك الشخص الرحلة الجوية، والتى كان من الممكن أن تصبح تجربة ممتعة، إلى تجربة مليئة بالضيق والتوتر. فى الحقيقة، إن نوعية كل فكرة تفكر بها هى ما تحدد إذا كنت ستشعر بالهدوء والراحة أم بالقلق والضيق.

على مدار الرحلة، كان القائمون على رعاية المسافرين مضيفات مرحات. وأثناء استمتاعهم بمشاهدة الأفلام المضحكة المسلية، خلق المسافرون بعض اللحظات الجميلة لأنفسهم. وخلال هذا الوقت، أعلن قائد الطائرة أنه بدأ عملية الهبوط على أرض مطار لوس أنجلوس. فربطنا أحزمتنا واستعددنا للهبوط. كان كل شىء جميلا ورائعا للغاية، فى ظل معرفتى بأن هذه اللحظات الجميلة سوف تتسبب فى خلق مستقبل رائع، وفى الحصول على المعرفة والعظمة.

لو كان أحدهم سألنى لمَ أتيت إلى الولايات المتحدة، كنت سأقول له إننى أردت أن أرى بنفسى كيف يمكنك أن تفكر وتصبح غنيا، وأن تفكر وتصبح عالما، وأن تفكر وتصبح تقيًا ومتدينًا، وأن تفكر وتحقق جميع الإنجازات الرائعة فى الحياة، وأن تفكر وتتصل بالله.

أردت أن أرى بنفسى ما الذى تدور حوله فكرة إدارة الذات. فنحن لم نأت إلى الولايات المتحدة لمجرد الراحة ورؤية مناظرها المبهرة.

ولم نأت من أجل رؤية الطرق السريعة أو ناطحات السحاب. لكننا أتينا تنفيذا للقول المأثور: "اطلبوا العلم ولو فى الصين (أطراف الأرض)".

لقد أتينا لفهم قوة الإمكانات البشرية، وكيف يمكننا تقريب المسافة بين الحياة التى نعيشها والحياة التى ينبغى أن نعيشها، المسافة بين الفشل والنجاح، بين الصحة والمرض، بين القبح والجمال، بين الشك واليقين، وبين الجهل والوعى.

لقد كان المجىء إلى الولايات المتحدة فرصة رائعة بالنسبة لنا للاستفادة مما يقدمه هذا البلد - المعرفة، والتكنولوجيا، والتقدم العلمى - بغرض اكتساب الخبرة وتطبيقها فى بلادنا. فكم من المدهش أن نرى إيران من منظور مختلف - خارج حدودها - وحتى نستطيع أن نتعلم من ماضينا، ونفكر فى مستقبلنا، ونخلق لحظات ممتعة فى حاضرنا. وهذا هو الهدف الأساس من الهجرة. فهى جيدة بالنسبة لأولئك الناس الذين يتعلمون من ماضيهم، ويخططون لمستقبلهم، ويعيشون حاضرهم على الوجه الأكمل.

التعلم بالقدوة

هبطت الطائرة النفاثة - والتى تشير بكل قوتها وعظمتها إلى الإنجاز الإنسانى وقوة التفكير - التى تحمل أربعمائة مسافر بلطف على مدرج مطار لوس أنجلوس الدولى. وتعد حقيقة أننا من خلال العلوم والتكنولوجيا نستطيع قهر قانون الجاذبية، وأن الطيران بطائرة من أحد أركان العالم إلى ركن آخر ثم الهبوط بها إلى الأرض، مثالا ساطعا على قدرة الإنسانية على تحويل أية أفكار جديدة إلى واقع ملموس.

إن الشخص الذى يتبنى مفهوم تكنولوجيا التفكير دائما ما يختار لنفسه شخصا يتخذ منه قدوة ليحاكيه فى رحلته إلى العظمة - قائدا يمكنه أن يأخذه إلى أرض النجاح بسرعة وسهولة. وهذه الفكرة متغلغلة فى صميم الأدب الفارسى؛ إذ تتجسد فى قصص التابعين وقائديهم.

❖

عندما وصلنا إلى مطار لوس أنجلوس، كان صديقى ينتظرنا مع زوجته وطفله. وكان قد خاض بالفعل رحلة وعايش التفكير والإبداع. لذا، من خلال التعرف على بعض خبراته حول بدء حياة جديدة فى بلد أجنبى، فقد يصبح هو قدوتنا.

فربما يكون ما أبحث عنه أمام ناظرى، فى حين أننى أبحث فى كل أرجاء العالم. فالإسلام وتعاليم الأنبياء العظام والقادة العظماء قدموا ظاهرة تسمى "دينًا" والذى يعنى "نموذج حياة": كيف ينبغى أن نعيش ونحقق السعادة، وكيف ينبغى أن نفكر ونبدع، وكيف أن الخواطر والأفكار تعد أدوات للتميز. إن تكنولوجيا التفكير تكشف أسرار القوة البشرية.

على أية حال، يعد جمع هذه الأفكار وإعطاؤها صبغة المنهجية مهمة إبداعية ينجزها دارسو التنمية الذاتية فى جميع أنحاء العالم. ودون التقليل من أنفسنا، علينا أن نسافر إلى جميع أنحاء العالم واستخدام تقدم الأمم والشعوب الأخرى لخلق عالم أكثر جمالا ومستقبل أكثر إثمارًا لأنفسنا.

استفد من أفكارك

إن الشخص الواعى بذاته، والذى يغير حياته من خلال تكنولوجيا التفكير، لا يستخدم أبدا مبدأ التجربة والخطأ لخلق إنجازات جديدة، ولا يسمح أبدا لسوء التخطيط بأن يتسبب فى خطأ من شأنه أن يؤدى إلى ضياع الوقت والمال. إن الأشخاص الذين يعيشون بلا قدوة لا يتعلمون من خبرات الآخرين، ويتخذون قرارات سيئة. بينما على الناحية الأخرى منهم تماما، يوجد الأشخاص الذين دائما يستخدمون حكمة وخبرات قدوتهم أثناء سعيهم لتحقيق النجاح.

قبل اتخاذهم أى قرار، يلجأ أولئك الأشخاص لشخص ما سبق أن أنجز المهمة بنجاح لاستشارته. فالتعلم من خبرات الآخرين هو أقصر الطرق لتحقيق أهدافهم بنجاح. وفى تكنولوجيا التفكير، تسمى هذه الظاهرة بالتأسى، أو اتباع القدوة.

فى المطار، حيينا بواسطة أصدقائنا، وبدأنا فجر الحياة الجديدة - اثنى عشر عاما من البحث، والتثقف، والتدريس فى جامعات أمريكا.

غريب فى أمريكا

على الرغم من أن هدفى الأساسى من المجىء إلى الولايات المتحدة كان استكمال تعليمى والتعرف على طرق إدارة الصناعة هناك، فقد

كنت لا أزال فضولياً بشأن مبادئ نظام التفكير الإنسانى. وأردت التعلم أكثر ممن درسوا التنمية الذاتية؛ أردت تعلم كيفية الوصول لأقصى إمكانات قوة الإنسان.

كانت حصيلة تعليمى الرسمى فى إيران هى درجة البكالوريوس فى الهندسة الميكانيكية من جامعة الشريف للتكنولوجيا. ولطالما تمنيت الحصول على درجة الماجستير والدكتوراه فى الهندسة الصناعية، ولم يمض وقت طويل قبل شروعى فى استكمال دراستى فى مجال هندسة النظم والصناعة.

لقد كان يستهوينى أى موضوع يتعلق بالعلم، وكنت أريد أن أكتشف كيف يمكن أن تستفيد إيران مما تعلمته، وكيف يمكننا إدارة الصناعة فى بلادنا. دائما ما كنت أرى نفسى كرحالة، سفير أتى فى مهمة بالنيابة عن بلد آخر لكى يستوعب كل الجوانب الإيجابية للتقدم العلمى والتكنولوجى ببلد متقدم، ويستغل هذه المعرفة لمصلحة بلاده.

بعد مرور بعض الوقت، أكملت بنجاح دراسات الماجستير وشرعت فى دراسات الدكتوراه فى مجال هندسة النظم والصناعة. وقد بدأت أيضا فى تدريس دورات تعليمية مختلفة حول الهندسة الصناعية فى جامعات أمريكية، كان من ضمنها جامعة جنوب كاليفورنيا (يو إس سى). وقبل أن أدرك ذلك، تمكنت على التدريس فى بعض الكليات الأخرى، الأمر الذى أكسبنى خبرات تدريسية رائعة وعائدًا ماديًا كافيًا يساعدنى على العيش بشكل كريم. وبالإضافة إلى هذه النعم التى لا تحصى، وقع حدث رائع آخر فى حياتى - ميلاد ابنى. ولد فى مستشفى جامعة لوس أنجلوس، وقد أسميته "مهدى"، وتمنيت أن تكون له إسهامات ذات قيمة فى بلادنا فى يوم ما. والآن،

لا يستطيع التحدث بالإنجليزية فقط، ولكنه أيضا يتحدث الفارسية بطلاقة.

لقد ذكرنى وجودى فى أرض غريبة بذكرى بعيدة للغاية. فى يوم ما عندما كنت فى المدرسة الثانوية، جاء طالب فى مثل عمرى من إنجلترا إلى إيران ليرى مدرسة علوى الثانوية. كان يجلس فى مكتب السيد "ألاميح" مؤسس المدرسة، وكان الجميع يتحدثون عن ذلك الصبى، قائلين إنه أتى من بلاد أجنبية وأنه يتحدث الإنجليزية بطلاقة. وقد أصبح هذا حلمًا لى؛ أن يكون لى فى يوم من الأيام ابن، مثل ذلك الصبى، يتحدث الإنجليزية بطلاقة بالإضافة إلى تحدثه الفارسية - فتى يستطيع أن يصبح متحدثا روحيا فى البلاد الأجنبية. اطلب وستحصل على ما تريد. فى الحقيقة، إن كل فكرة تعد بذرة يتم زرعها فى عقل المرء، وتتفتح ثمارها على أرض الحياة. ينطبق ذلك بشكل خاص عندما يتم خلق الفكرة فى وسط عالم من الأمل، والإيمان، والعاطفة.

تطور فكرة تكنولوجيا التفكير

لقد تطورت مفاهيم ومبادئ تكنولوجيا التفكير على مدار الأعوام التى تواجدت خلالها فى أمريكا. فعلى الرغم من أن الغرض الأساسى من المجىء إلى الولايات المتحدة كان تحقيق أحلامى التى طالما راودتنى باستكمال دراساتى، كان تعلم مفاهيم تنمية الذات وتطبيقها فى حياتى هو هدفى الثانى - كان هدفًا سعيت إليه بحماس.

تطورت العديد من الأفكار الاستنباطية، والتأملات، والمناقشات خلال الكثير من التجمعات فى المناسبات واجتماعات الشركات، وحتى

المؤتمرات السياسية، والثقافية، والتعليمية، والاقتصادية. ففى هذه التجمعات، دائما ما كانت توجد ضجة وإثارة مناصرة للفكرة المثالية القائلة بأن الشخص يستطيع اختيار أن يعيش حياته بشكل مختلف. فكان الناس يتحدثون حول تخطيط وإدارة حياة جديدة لأولئك الذين يريدون أن يحيوا حياة جيدة ويحققوا أشياء رائعة. ولكن فى عالم تحكمه الماديات كعالمنا، فإن أول ما يهم الناس هو الراحة والمال. فأحلام الأمريكيين تتمثل فى امتلاك سيارة جميلة، ومنزل جيد، وشريك حياة جذاب، ومستوى عال من التعليم - أى كل وسائل الرفاهية المصاحبة للثروة والنجاح.

انطلق "أندرو كارنيجى" من بدايات متواضعة حتى أصبح من أنجح الشخصيات فى عالم صناعة الحديد الأمريكية. فهو مالك كبرى شركات الحديد فى العصر الحالى. وهو يقول للناس إن الإنسان هو من يحدد مصيره، وهو أساس ذلك النوع من المناقشات حول القوة البشرية. كان لـ"كارنيجى" طالب يسمى "نابليون هيل"، والذى تعلم من معلمه القدوة، ووصل إلى عالم من النجاح. قابل "هيل" المئات من الأمريكيين الناجحين، محاولا فهم عوامل وأسرار نجاحهم. وبعد ذلك، جمع نتائج بحثه وبدأ فى نشر حكمته من خلال العديد من الكتب الشهيرة. ولسنوات طويلة، كانت هذه الكتب تحقق أعلى المبيعات فى الولايات المتحدة وجميع أرجاء العالم. وقد كنت أقوم بدراسة كتب حول مساعدة الذات يوميا، وأقضى الكثير من الوقت فى مكتبات لوس أنجلوس ونيويورك. لقد كنت متعطشا لأية مادة، أو كتاب، أو مقال يبحث فى قوة الإنسان، وقوة الفكر، وأيضا أية موضوعات أخرى تتعلق بالتنمية البشرية.

استفد من أفكارك

كيف يمكنك العيش بشكل مختلف؟ كيف يمكنك تخطيط وإدارة حياتك؟ ما السر وراء خلق الإنسان؟ ما مكانك فى العالم؟ كيف يمكنك التفكير فى أى هدف وتحقيقه؟ كيف يمكنك تغيير مسار حياتك؟

لقد تابعت مناقشات حول تنمية الذات فى كل مكان، وقمت بأبحاثى الخاصة حول هذا الموضوع، كما حضرت مؤتمرات تحدث فيها خبراء فى هذا المجال. وقد طبقت كل المعلومات التى حصلت عليها من هذا البحث على حياتى الخاصة، ثم بدأت مهمتى فى نقل اكتشافاتى الرائعة إلى الآخرين، وذروة هذه الاكتشافات هى ما ستجده فى الفصل القادم - مبادئ تكنولوجيا التفكير.

واليوم، بعد اثنى عشر عاما من التدريس، والبحث، وجمع الخبرات العلمية والثقافية والاجتماعية، والسفر إلى أكثر من ٥٠ دولة بما فيها الولايات المتحدة وكندا وبلدان فى قارة آسيا وأوروبا وأفريقيا، بدأت أعظم وأكثر مهامى نفعًا: جعل إيران والعالم يعرفون أنه "يمكنك اختيار أن تعيش بشكل مختلف".

خلال تلك الأعوام الاثنى عشر، سافرت إلى إيران كثيرا وكنت على وعى بموقف الناس هناك بشكل ما. فقد كنت على دراية بالظروف السياسية، والاقتصادية، والعسكرية، والثقافية التى يعيشون فى ظلها. فدولة إيران مرت بثورة إسلامية وحرب فرضت عليها لمدة ثمانى

سنوات. وقد مثلت العقوبات الاقتصادية، والعداء الأجنبى، والضغط الإمبريالى لهدم الحكومة الجديدة لجمهورية إيران الإسلامية، والانقسامات السياسية، والصراعات الداخلية، تهديدا للأبرياء الذين لا يريدون سوى حياة أفضل.

لقد أضعفت ثمانية أعوام من الحرب هذه الأمة وكان لها توابع هائلة على الناس، كان أكثرها فداحة الأشخاص الذين فقدوا أرواحهم. فقد مات عدد لا حصر له من الجنود الشبان، وأصيب آخرون بإعاقات دائمة. لقد كنا فى حاجة لإجراء بعض التحول لنتخلص من هوية مضطربة، ونجد الحافز لتصميم مستقبل جديد وإعادة بناء بلد جديد فى القرن الحادى والعشرين.

إعادة تعريف معتقداتنا

يجب أن نعيد تعريف معتقداتنا وتوجهنا الحالى إزاء الحياة التى نعيشها. ويجب أن نرسخ داخلنا سمات إيجابية، ونغير الطريقة التى نفكر بها، ونتبنى روحا جديدة. ويجب أن نعطى كلمة *حياة* تعريفا جديدا كليا. ويجب أن نخلق داخل الناس عالمًا من الأمل والسعادة.



فى ذلك الصباح الجميل ليوم الأحد، وأثناء جلوسى بجانب النافذة فى الطابق الحادى والعشرين من مبنى مكون من خمسين طابقا فى مدينة نيويورك، وقعت عيناى على بعض المراكب الشراعية فى البحيرة القريبة من بنايتنا. وأثناء جلوسى هناك محدقا

فيها، تحولت أفكارى إلى الناس فى إيران، وقلت لنفسى: "ما نوع الحياة التى يحيونها هناك الآن؟ ما نوع التشجيع والأمل الذى يجدونه هناك؟".

صرخت فجأة: "على رضا! أين أنت الآن؟ ما مهمتك ومسئوليتك اليوم؟ لم تعد مهمتك أن تبقى فى الولايات المتحدة، ولكن، مثل مهمة سفير، يجب أن تعود إلى وطنك الأم، وبمساعدة المدرسين ورعاة المجتمع. تخبر كل الناس هناك، الأطفال منهم والشيوخ، أنه يمكنهم اختيار العيش بشكل مختلف".

إن مهمتى اليوم، ومهمتك أيضا، هى خلق عالم جديد، عالم يشعر فيه ملايين الناس بالسلام، والحب، والاحترام، ويفعمون فيه بالثقة بالنفس واحترام الذات، ويعيشون فى حالة من الوعى بالذات والتيقن، وقلوبهم مليئة بالحب والأمل فى غد أكثر إشراقا.

بغض النظر عن مكاننا فى الحياة وعن مدى السعادة التى نشعر بها، فدائما ما توجد نجاحات ومتع أكبر يمكننا تحقيقها، وباستخدام تكنولوجيا التفكير. يمكننا تحويل كل فرصة إلى وسيلة للازدهار والرخاء.

ليس لدينا أى حق فى تدمير حياتنا. وليس لدينا الحق فى العيش فى فشل، وندم، وضيق. وحزن. لابد ألا نعيش فى هزيمة واستسلام. وعندما تواجهنا مشاكل الحياة ومحنها، لابد ألا نرى أنفسنا ضعفاء. ويجب ألا نعيش الحياة بدون أهداف محددة.

ليس لدينا أى حق فى العيش فى حالة من الاستياء. ويجب أن نعيش فى عالم تبدعه أفكارنا الإيجابية. فقد أتينا إلى هذا العالم لنستمتع بكل لحظة منه، ونعيش بسعادة فى عالم يزخر بنعم لا حصر لها.

استفد من أفكارك

يحتاج الناس اليوم إلى هذه الرسالة المقدسة ليدركوا أنهم قادرون على اختيار الحياة بشكل مختلف. فاليوم، يمتلك الناس، خاصة الشباب منهم، كل شيء عدا "الإيمان" بالنفس. لذا، يجب أن نغير معتقداتنا حتى يصبح لدينا إيمان بقدراتنا ونخلق أفكارًا جديدة. يجب أن نمنح الأمل والتشجيع للأشخاص الذين لا يعتقدون أنهم قادرون على تغيير حياتهم.

لابد أن نعى أننا نعيش فى منجم ذهب من النعم. ومن الممكن أن نعيش فى حالة من عدم الرضا فى هذا المنجم، أو أن نستمتع بالثروة التى يمنحها لنا هذا الكنز. إن أهم نصيحة يمكننى أن أسديها لك هى أن تسعى لاكتشاف الذهب من حولك، ومن خلال أفكارك، تستخرج هذه الثروة. دعنا نر بعينين مفتوحتين. كل عظمة العالم فى ضوء جديد تماما، بما يتيح لنا التفكير بطريقة مختلفة، وبالتالى العيش بشكل مختلف. وفى ظل هذه المهمة الجديدة، دعنا نحول الكراهية إلى حب، والضغينة إلى تسامح، واليأس إلى أمل، والعداء إلى صداقة، والقبح إلى جمال، والعناء إلى هناء، والضعف إلى قوة، والفشل إلى نجاح، والعجز إلى قدرة، والحرب والعداوة إلى سلام وصداقة، والإنهاك والتعب إلى طاقة وجهد، وتحويل الحياة إلى عملية من التفكير والإبداع.

خلال الفصل التالى، ستكتشف كيف أن تكنولوجيا التفكير يمكن أن تؤدى بك إلى طريق النجاح، وستكتشف أفكارًا جديدة على طول الطريق. ومن خلال تطبيق هذه المبادئ على مصنعك لتوليد الأفكار (عقلك). ستستطيع خلق أفكار قوية ومتفائلة، تتيح لك بلوغ قمة النجاح فى عالمك.

سيغير هذا الكتاب من نظرتك إلى الحياة، وسيرسخ بداخلك مبادئ ومعتقدات جديدة رائعة تجاه الحياة. سيحولك هذا الكتاب إلى شخص يستمتع بالفعل بكل لحظة فى الحياة.

إن كلمة *حياة* هى بالفعل أهم الكلمات فى الوجود. فالحياة هى أفضل هبة منحت لنا. لذا، أتمنى أن يساعدك هذا الكتاب على أن يجعلك شخصًا جديدًا أكثر سعادة، وأن يجعلك تؤمن بأنه: "نعم، من الممكن أن تعيش بشكل مختلف".



٢

تكنولوجيا التفكير

لقد مرت العديد من القرون منذ بدء الخليقة، وصار الإنسان الآن فى الألفية الثالثة، يعمل على خلق عالم جديد لنفسه. لقد شهد التاريخ تقدمًا عظيمًا للإنسان فى العلوم والتكنولوجيا، والذى مهد الطريق للإنجازات العصرية المذهلة. فاليوم، حققنا تقدما رهيبا فى الصناعة، والزراعة، والاتصالات بفضل التقدم الذى تحقق فى عالم الكمبيوتر والأقمار الصناعية.

فقد هيمن الكمبيوتر سريعًا على الوظائف التى كان يؤديها الإنسان فيما سبق، وجعل الحياة تبدو أسهل ظاهريا. وأصبح لتلك الماكينات دور فى كل مناحى حياة الإنسان، حيث أصبحت مسئولة عن إدارة العديد من أنشطته. وقد أصبحت واسعة الانتشار، لدرجة أن

الكمبيوتر لو قرر يوما الإضراب عن العمل، والقيام بانقلاب ضدنا، لصارت الحياة على الأرض صعبة بشكل لا يمكن تخيله، ولتوقفت كل الأنظمة الإدارية بشكل كارثى. فالحياة بدون الكمبيوتر تبدو كما لو أنها ستتوقف تماما؛ فهو يتحكم فى الطائرات، ويوجه المركبات الفضائية، ويقود الإنسان الآلى فى المصانع للقيام ببعض المهام مثل تركيب السيارات، دون الكثير من التدخل البشرى.

وللعديد من السنوات، ظللت أفكر فى سؤال محورى: "إذا كنا قادرين على تسيد كل مجالات العلوم والتكنولوجيا بقوة، وبرمجة الكمبيوتر ليفعل أى شىء نريده، حتى لو كان تغيير العالم المحيط بنا، لمَ لم نفعل شيئا لعقولنا؟".

فى فجر قرن جديد من الحياة، نواجه مشاكل نفسية وروحية وعاطفية متنوعة، أدت إلى حياة بائسة غير مريحة للعديد من الناس. ففى ظل كل تقدمنا العلمى والتكنولوجى، لمَ يظل الناس يعتقدون أنهم عاجزون؟ فنحن نشعر بعدم السعادة والافتقار إلى الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز، الأمر الذى يجعلنا نشعر بالضجر وعدم الأمان. وبمرور الوقت، يتفاقم الشعور بأننا خاوون من داخلنا.

لقد دفعتنا معدلات الطلاق، والموت المفاجئ، والأمراض العقلية والنفسية، والمشاكل الاجتماعية الأخرى، إلى التفكير فيما يجعلنا نعيش بهذه الطريقة على الرغم من العدد اللانهائى من الاكتشافات، والاختراعات، والابتكارات الحالية.

لقد فكرت فى هذا، وقلت لنفسى: "إذا كنا قادرين على التحكم فى التكنولوجيا بهذه الكفاءة، أليس من الممكن أن نبرمج *الكمبيوتر الداخلى* الخاص بنا ونصبح *أشخاصًا جددًا تماما*؟ ونتيجة لذلك،

نضع نهاية لكل مشاكلنا العقلية والنفسية، ونكتسب كل السمات التى تميز الشخص المثالى؟".

هناك "كمبيوتر داخلى" مذهل موجود بداخلنا، وهو المسئول عن مصيرنا كله، ويتحكم فى كل جانب من جوانب وجودنا: فهو ما يشكل عواطفنا، ومعتقداتنا، وثقتنا بالنفس، وهويتنا كلها. ولو كنا نستطيع التواصل مع هذا الكمبيوتر الداخلى، وفهم كيف يعمل، وبرمجته، لأمكننا أن نصبح "أشخاصًا جددًا تماما" - أى سنستطيع التغلب على كل العوائق الحياتية، والقيام بالتحول، وبعث أنفسنا من جديد. وعيش أفضل حياة ممكنة. وكشخص وجد القيم الروحانية، فأنا أعيش فى صحة تامة، وصفاء نفس، وجمال، وأتمتع بكل لحظة فى الحياة.

"برامج الفكر"

من خلال تكنولوجيا التفكير، يمكنك بدء فصل جديد من حياتك مع بداية القرن الحادى والعشرين. إذ إن تطبيق هذه المبادئ فى حياتك سيساعدك على قهر أى تحد يواجهك. ففى العصر الجديد، وبعد المرور بعصر "الآلات" و "برامج الكمبيوتر"، وصلنا إلى عصر "برامج الفكر".

يعد العقل اللاواعى جزءا مدهشا من طبيعتنا البشرية يدير كياننا بالكامل ويتحكم فيه. فهو يشكل سلوكياتنا، وهويتنا، معتقداتنا، كما يتيح لنا خلق علاقات مع الآخرين لتحقيق أهدافنا وأحلامنا. بكلمات أخرى، يتيح لنا العقل اللاواعى استخدام قوى غير عادية وتحقيق كل ما نرغب به. وعلى الرغم من أن مدى وقدرات العقل اللاواعى لم

استفد من أفكارك

ان سر هذه التكنولوجيا هو الاعتراف بأنه يوجد بداخلنا "كمبيوتر" رائع، ألا وهو العقل اللاواعى. وإذا برمجنا هذا الكمبيوتر الداخلى بالطريقة الصحيحة، يمكننا تغيير حياتنا بالكامل.

يُكتشفا بعد، فقد أدركت أنه من خلال تسخير هذا الكمبيوتر الداخلى الفريد، يمكننا خلق حياة رائعة، وتحقيق السعادة الحقيقية.

لقد أطلقت على هذا المنظور الجديد لكيفية خلق نجاحاتنا الشخصية تكنولوجيا التفكير، لأن كل شىء بالنسبة لنا يبدأ فى صورة فكرة؛ تلك الإشارة الأولية التى تصل إلى عقلنا اللاواعى (كمبيوترنا الداخلى). فأفكارنا هى ما يوجه عقولنا اللاواعية.

تغيير معتقداتك هو أول خطوة تجاه النجاح

يمكن لاستخدام تكنولوجيا التفكير أن يضع حدًّا لتكرار إخفاقات الماضى. ومن خلال التحول من الداخل، يمكنك تغيير أفكارك ومجموعة معتقداتك لتكتسب هوية جديدة، لتصل فى نهاية المطاف، إلى عالم جديد من الثقة بالنفس، والصحة، والسعادة، والسلام. فهذه هى كيفية وضع أساس لحياة جديدة - كيف تفكر، وتبدع ما ترغب به

بالتفكير. وسيمكنك أيضا بناء علاقات قوية مع الناس، وتصبح بمثابة محطة توليد نشطة للنجاح فى كل مناحى حياتك.

مرة أخرى، يبدأ كل شىء فى صورة فكرة. فالفكرة هى الخطوة الأولى لتحقيق أى إنجاز. وتستخدم تكنولوجيا التفكير هذا المفهوم بشكل منهجى أساسى؛ فهى تبرمجنا على التفكير تلقائيًّا بشكل جميل وخلاق.

إذا فكرنا بحماس فى المعرفة، والغنى، والصحة، والصفاء الذهنى، سنصبح مطلعين، وأغنياء، وبصحة جيدة، وأصفياء الذهن، وسنحقق النجاح فى هذا العالم. وهذا النجاح سيتحقق فقط للأشخاص الذين يفكرون بهذه الطريقة.

إن السبب الأساسى الذى يجعل العديد من الناس يجدون صعوبة فى *التفكير والإبداع* هو أن ظاهرة التفكير فى الأساس ليست عنصرا مستقلا داخلنا نستطيع من خلاله إبداع أفكار إيجابية، وخلاقة، ومركزة على الهدف، وبناءة، وملهمة، ومثمرة فى أية لحظة. ولكن التفكير يتولد من معتقدات الشخص. وبالتالى، علينا أولا أن نغير مجموعة معتقداتنا حتى نستطيع تغيير نوعية أفكارنا.

يمتلك الأشخاص الأغنياء مجموعة من المعتقدات الرائعة المولدة للثروة. ومع شعور قوى بالثقة فى النفس، يناضلون للحصول على الثروة. ومن خلال معتقداتهم الإيجابية، يحققون ما يسعون إليه. والطلاب الذين يتم قبولهم فى المدارس الكبرى يؤمنون إيمانًا قويًّا بأنفسهم؛ فالأفكار التى يولدها نظام معتقداتهم تدفعهم دائما إلى العمل بجد، واتخاذ خطوات إيجابية للأمام، مما يجعلهم يُقبلون فى هذه المدارس. والأشخاص الذين يفوزون بالمسابقات، يرون أنفسهم

فائزين - داخل عقولهم - قبل أن يخوضوا المنافسة، ولهذا يفوزون. فقوانين الحياة تتحدد بقوانين المعتقدات.

يقاس نجاح أى مجتمع من خلال المعتقدات التى يمتلكها مجموعة الأشخاص الذى يعيشون داخل ذلك المجتمع. فإذا أراد شخص أن يعرف مكانة أمة فيما يتعلق بنجاحها الثقافى، والسياسى، والاقتصادى، والاجتماعى، والعسكرى فى أى مرحلة زمنية، فقد يكون من المفيد له القيام ببعض البحث حول معتقدات شعبها فى هذه المرحلة. فهذه المعتقدات والأفكار المنبثقة عنها هى ما يكون الأمة.

تشكيل معتقداتنا

بالنظر إلى الدور المهم الذى تلعبه المعتقدات فى نجاحاتنا المستقبلية، دعنا نقم بتعريف "المعتقد" وكيفية تكونه بداخلنا على مدار الحياة.

منذ اللحظة التى يولد فيها الناس، يتكون نظام بداخلهم - هو "نظام معتقداتهم". ويعنى هذا أن كل المعلومات التى يتم جمعها من خلال حواسهم الخمس وكل فكرة تدور فى عقولهم تتم معالجتها بواسطة عقلهم اللاواعى وتتحول إلى معتقد. على سبيل المثال، إن رؤية وردة حمراء، والتى هى رمز للحب والجمال والطبيعة، تتحول إلى إشارة تدخل إلى العقل اللاواعى من خلال العين. وبعد معالجتها، تكون جزءا من نظام المعتقدات بشكل غير واع، أو على الأقل تؤثر على نظام معتقدات المرء. ونتيجة لذلك، عندما ترى وردة حمراء جميلة، تؤمن بأن "الحياة جميلة"، الأمر الذى يعد معتقدا جميلا خلقه عقلك الواعى داخلك. على الجانب الآخر، إذا رأيت فاكهة متعفنة بدلا من

الوردة الجميلة، فإن المشهد ستتم معالجته فورا بواسطة عقلك الواعى ليولد معتقدا بداخلك يقول: "إن الحياة قبيحة وغير سارة". لذا، فإنه بينما تتسبب إشارة ما فى خلق فكرة إيجابية، تتسبب إشارة أخرى فى خلق فكرة سلبية.

إن كل العناصر البيئية المحيطة بك، بما فيها وسائل الإعلام مثل الإنترنت والإذاعة والتليفزيون، وخاصة الأشخاص الموجودين حولك - والديك، ومدرسيك، وأصدقاءك، وأفراد أسرتك - هم بمثابة مهندسين يبنون، ويكونون، ويشكلون نظام معتقداتك. لنقل إنه أثناء طفولتك مدحك مدرس الرياضيات أمام الفصل لتمكنك من حل مسألة بشكل صحيح. ونتيجة لذلك، ستبدأ فى الإيمان بقدراتك فى الرياضيات، وعندما تقابلك مسألة رياضية، ستقوم بحلها. لماذا؟ لأن قدراتك تتحدد من خلال معتقداتك. بكلمات أخرى، يخلق هذا النوع من الاعتقاد انطباعًا قويًا داخلك، يقودك بدوره تجاه حل المسألة. وهذه هى العلاقة بين المعتقد والانطباع.

على سبيل المثال، إذا كان مدرسك للكيمياء فى الصف الثالث الإعدادى دائما ما ينتقدك قائلا لك إنك لن تنجح أبدا فى الكيمياء، ويأخذ فى توبيخك أمام الفصل، فقد يتحطم إيمانك بقدرتك على التفوق فى الكيمياء. وقد يتسبب هذا الإيمان المحطم بقدراتك فى خلق انطباع بالفشل داخلك، والذى يؤدى بك فى النهاية إلى الفشل.

كذلك تلعب المعتقدات دور مهمًا للغاية فى بناء معنويات المرء؛ فإيمان قوى بنفسك من شأنه أن يبنى الثقة، وإيمان ضعيف يخلق تشككًا فى قدرتك على تحقيق النجاح.

إن ما تؤمن به هو ما تحققه، ومعتقداتك هى ما يبنى إنجازاتك فى الحياة. كما قال الله عز وجل فى القرآن الكريم: " وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ "*. ومن هنا، يصبح دور العقل اللاواعى، المسئول عن بناء معتقدات المرء، واضحا، وتثبت تكنولوجيا التفكير هذا الدور الحيوى وتشدد عليه.

مكونان للفكر: المعتقدات و المعنويات

من العوامل المهمة الأخرى التى تلعب دورا جوهريا فى نوعية أفكارنا: معنوياتنا. فالمعنويات الجيدة تخلق أفكارا إيجابية، وخلاقة، ومشجعة. أما المعنويات المحطمة الذابلة المكتئبة، فتخلق أفكارا سلبية ومدمرة ومميتة.

بالإضافة إلى المعتقدات، تعد المعنويات أيضًا مكونا ضروريا فى عملية الفكر؛ فلخلق فكرة، لابد أن يكون كلاهما موجودًا وأن يعملا معا. لنتخيل أن أفكارك طائر يطير بجناحين؛ أحد هذين الجناحين مدعوم بنظام معتقداتك، والتى تشكلت منذ مولدك وحتى الآن، والجناح الآخر هو معنوياتك ونوعية المشاعر التى تشعر بها، والتى تحدد إلى أين سيطير طائرك (أفكارك)، وما الفرع الذى سيرسو عليه بعد التحليق فى سماء حياتك. إذا كان هذا الطائر متعبًا، ومعنوياته منخفضة، وفى نفس الوقت ليس لديه أية معتقدات إيجابية تجاه شخصيته، فدائما ما يطير هذا الطائر بجناحين مكسورين ويرسو على جدران هشة محطمة، مما يؤدى بصاحب هذه الأفكار إلى حافة الدمار.

* سورة النجم، الآية ٣٩

على الجانب الآخر، إذا كان لدى هذا الطائر روح معنوية عالية، ويمتلك معتقدات رائعة، فإنه دائما ما يطير بجناحين قويين، ومثل النسر، يحلق إلى أعلى قمم النجاح فى الحياة.

ربما تسأل نفسك الآن: "ما الآلية الموجودة داخلنا التى تخلق هذين الجناحين؟ ما الشىء الذى يخلق بداخلنا المعتقدات والروح المعنوية؟" إن عقلنا اللاواعى هو ما يخلق معتقداتنا وحالتنا المعنوية بالأساس.

حينما تصبح واعيا بعقلك اللاواعى، وتستطيع الإمساك بزمام قوته، يمكنك أنت أيضا خلق أفضل المعتقدات وأكثر المعنويات ارتفاعًا بداخلك. ويمكنك تزويد طائر أفكارك بجناحين قويين، ومن خلال استخدامهما، تستطيع بناء أفضل حياة ممكنة وتستمتع بها. خلال الفصل التالى، سوف نلقى نظرة فاحصة على "الكمبيوتر الداخلى" الفريد الذى نملكه - عقلنا اللاواعى.



٣

أعد برمجة عقلك اللاواعى

فى الفصول السابقة، اكتشفنا أن كل شىء يبدأ بفكرة، وأن الفكرة هى نقطة بداية التحول. وأننا نصبح ما نعتقده فى أنفسنا، وإذا كان الناس يسعون للنجاح، والسعادة، والمتعة فى حياتهم، فلابد أن يعرفوا أنهم يستطيعون تحقيق أشياء عظيمة وبلوغ السعادة الحقيقية فقط من خلال التفكير فى أفكار إيجابية، ومناسبة، وخلاقة، ومُرَكزة على الأهداف.

إن الفـروق الموجودة بين الأفراد هى فـروق فى أنظمة معتقداتهم. بـل إن ثراء وسعادة ونجـاح كل بلد يعتمد على معتقدات شعبه. وعقلنا اللاواعـى هـو ما يشكل معتقداتنـا، وهو يشبه كمبيوتـر مدخلاته هى المعلومـات التى يحصل عليها من خلال الحواسـ الخمس، بجانب أى تسلسـل من الأفـكار. ويقوم هذا الكمبيوتـر بمعالجة المدخلات ليخلق نظـام المعتقـدات الخاص بنـا. لـذا، إذا آراد الناس تغيـير أفكارهم

وطريقتهم فى التفكير، فلابد أن يخلقوا بعض التغيير فى نظام معتقداتهم.

يمكنك تغيير نظام معتقداتك من خلال إرسال إشارات ملائمة إلى عقلك اللاواعى (الكمبيوتر الداخلى). وفى القسم التالى، سأريك كيف يمكنك إعادة برمجة عقلك اللاواعى لتحقيق النجاح.

عقلك اللاواعى بمثابة كمبيوتر داخلى

تتكون عقولنا من مكونين: العقل الواعى والعقل اللاواعى. يقوم *عقلنا الواعى* بدور الموجه لكياننا، وهو يمثل، فى الحقيقة، ذلك الجزء منا الذى نشير إليه بكلمة "أنا". عندما تتخذ قرارا بفعل شىء ما وتشرع فى العمل عليه، فإن عقلك الواعى هو ما يقوم بذلك. فهو من يصدر الأوامر، والأحكام، ويقوم بالتحليل والتقييم، ويدير أنشطتك اليومية. وينتظر العقل اللاواعى الأوامر من عقلنا الواعى، وينفذ مهامه طبقا للإرشادات والأوامر التى يمليها عليه.

أما *العقل اللاواعى* فهو يمثل كمبيوتر يدير ويتحكم فى معتقداتنا، وسماتنا الشخصية، وثقتنا بأنفسنا، وهويتنا، كما أنه يشكل حالتنا المعنوية باستمرار. يمكن للعقل اللاواعى فى أية لحظة أن يطور اتصالاً مع العقول اللاواعية لأفراد آخرين. ويمكن لعقلك اللاواعى أيضا أن يخلق اتصالاً غير واع بينك وبين الآخرين (توارد خواطر). وأفضل أن أصف توارد الخواطر على أنها "أجهزة كمبيوترات حيوية" تتصل ببعضها البعض. ويتم هذا التواصل فى غياب العقل الواعى. وخلال هذا الاتصال، يتم بث الأفكار والمشاعر إلى شخص ما بشكل غير واع. ومن خلال تكوين صلة مع العالم. يمكن للعقل اللاواعى أن

يخلق رابطة بينك وبين كل الوجود من حولك، مما يتيح لك إدراك قواك الخارقة. وفى ذلك يقول الله عز وجل فى القرآن الكريم: " وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِي ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ "[1]*.

تسمى قوة التواصل مع كل شىء فى العالم بـ"قانون الجذب". فالعقل اللاواعى يستقبل كل فكرة على هيئة إشارة، ثم يعالجها، ويبثها إلى العالم. ويستجيب العالم لهذه الإشارة - اعتمادا على طبيعتها (إيجابية أو سلبية) - ويصدر نتيجة ملائمة للإشارة. وكما يقول "جوزيف مورفى": "أنت تفقد ما تشجبه، وتجذب ما تحبه".[2] فمن خلال إرسال إشارات سلبية إلى العالم، تبعد أشياء عنك. أما عند إرسال إشارات إيجابية لمن حولك، فإنك تجذبهم إليك.

كيف يعمل العقل اللاواعى؟

إن العقل اللاواعى، مثل أى جهاز كمبيوتر آخر، يوجد به العديد من المدخلات والمخرجات، ويؤدى سلسلة من المعالجات. وتتكون مدخلات العقل اللاواعى من المعلومات التى يتم جمعها من خلال الحواس الخمس، فضلا عن أية معلومات تدور فى عقل المرء. وتقوم هذه المصادر الستة للمدخلات مجتمعة بتغذية العقل اللاواعى باستمرار.

ويعنى هذا أن أية معلومة يتم استقبالها من خلال الحواس الست بجانب أية أفكار تطرأ على العقل، تدخل إلى العقل اللاواعى بالإضافة إلى دخولها إلى العقل الواعى. وبعد تسجيل وتخزين هذه المعلومات على هيئة ملفات منفصلة، لكل منها سمة مميزة، يقوم "كمبيوتر"

* سورة الجاثية، الآية ١٣.

العقل اللاواعى بمعالجة المعلومات. ونتيجة لهذه المعالجة يتكون معتقد جديد فى نظام معتقدات المرء، ويتم بناء نوع معين من السمات العقلية، أو المشاعر، أو المبادئ، إلى جانب بناء تأثير خارجى كبير جدا على العالم الخارجى.

تذكر المثال الذى ذكرناه فى الفصل الثانى حول الوردة الحمراء الجميلة، رمز الحب. عندما نقابل مثل هذه الوردة، فبالإضافة إلى تأثيرها على العقل الواعى، فإن هذا المشهد (الإشارة) يدخل أيضا إلى العقل اللاواعى، وبعد بعض المعالجة. يخلق هذا المشهد شعورا جيدا بداخلك. ينتج عنه معتقد رائع: "الحياة جميلة". وعندما تبدأ فى التصديق بأن الحياة جميلة، تصبح فى حالة مزاجية إيجابية مليئة بالبهجة، ويحفز هذا المعتقد بداخلك الأمل والرغبة فى العمل، ويخلق أفكارا إيجابية بناءة داخل عقلك. وستقوم هذه الأفكار بتحفيزك وتشجيعك على القيام بعمل مثمر، وتجعلك تحقق الإنجازات التى تريدها. فما تفكر فيه، تستطيع تحقيقه.

على الجانب الآخر، إذا رأينا شخصا وقحا للغاية بدلا من رؤية شىء جميل مثل وردة، فإن هذا المشهد سيتم تخزينه أيضا فى العقل اللاواعى، ولكن سيصاحبه شعور سيئ، مما يُكون معتقدا سلبيا. وستظل تفكر: "لماذا يكون بعض الناس وقحين هكذا؟". إن كل معلومة تكتسبها على مدار اليوم من خلال حواسك الخمس - كل شىء تراه، وتسمعه، وتتذوقه، وتشمه، وتشعر به - وكل فكرة تطرأ على عقلك، لها تأثير فريد على عقلك اللاواعى. ولهذه الإشارات دور مهم فى بناء نظام معتقداتك، وأيضا حالتك المزاجية، ومنظورك للأمور، وحالتك العقلية.

تحرير قوى عقلك اللاواعى

حينما نحرر قوى عقلنا اللاواعى، نصبح قادرين على استخدام قدراتنا الخارقة للطبيعة. ويمكن رؤية مثال على هذا فى الحديث القدسى الذى نقله الرسول (ص) عن رب العزة، والذى قال فيه: "إذا أحببت عبدى كنت سمعه الذى يسمع به، وبصره الذى يبصر به، ويده التى يبطش بها، وقدمه التى يمشى بها". وهكذا، فإنه بالإضافة إلى قوانا البدنية والطبيعية، نحن نمتلك قوة تخيلية أخرى، ألا وهى قوتنا الخارقة. ووفقا لقانون الجذب، فإن هذه القوة يمكنها أن تمنحنا قدرات لا نهاية لها.

حينما يستقبل العقل اللاواعى أمرًا من العقل الواعى، تصبح له القدرة على التواصل مع مصدر خارق للمعلومات فى الكون، ألا وهو: "الذكاء المطلق". وتوجد كل المعلومات الموجودة فى هذا الكون فى هذه الشبكة المعلوماتية. ويعد الاتصال بهذه الشبكة مثل اتصال كمبيوتر بالإنترنت وشبكة الاتصالات الدولية؛ فعندما يتصل كمبيوتر بالإنترنت، يتاح له الوصول إلى كل المعلومات الموجودة عليه.

ومن المثير أن العديد من علماء العالم اكتشفوا - ومازالوا يكتشفون - غموض العديد من الأسرار والمعادلات العلمية عن طريق الاتصال بالذكاء المطلق من خلال العقل اللاواعى. فمن خلال الاتصال بهذه الشبكة، يصبح العقل اللاواعى قادرا على تكوين روابط خفية غير واعية مع جميع الأشخاص الآخرين وعقولهم اللاواعية (التى تتصل بهذه الشبكة) وطلب مساعدتهم (من خلال عقولهم اللاواعية) فى حل أية مشكلة، أو تحقيق أى هدف. إن الأشخاص الذين يستخدمون

تكنولوجيا التفكير يحققون أهدافهم وأحلامهم عن طريق تحرير قوة اللاوعى لخلق عالم رائع لأنفسهم.

إن العديد من العلماء، والشعراء، والفنانين الذين فعلوا أشياء مميزة ومنحوا الحياة أعمالا فنية غير عادية، هم فى الحقيقة يستخدمون تكنولوجيا التفكير وعقولهم اللاواعية لفعل ذلك. فالعقل اللاواعى هو ما مكن "الفردوسى"[٥] و "شكسبير" من إبداع الأعمال الرائعة التى قدموها، وهو الذى مكن "بيتهوفن"، الرجل الذى كان يعانى من ضعف السمع، من تلحين السيمفونيات الرائعة التى عزفها. وهو أيضا الذى منح "حافظ"[٦] و "الرومى"[٧] الثقافة الشعرية التى كانا يملكانها، والتى كانت قوية جدا حتى أن المرء يشعر بحالة روحانية عالية فى كل كلمة من قصائدهم.

كيفية برمجة عقلك اللاواعى

يعمل العقل اللاواعى مثل كمبيوتر يمكن برمجته بشكل معين لتحقيق النتائج والمخرجات المطلوبة. ونتاج هذه البرمجة هو تكوين نظام معتقدات وهوية، مما يؤثر على حالتنا المزاجية ونظرتنا للعالم الخارجى. وبالنظر إلى حقيقة أن نتائج أو مخرجات هذه البرمجة تتعلق بشكل مباشر بالإشارات التى يستقبلها العقل (المدخلات). فإن برمجة العقل اللاواعى بشكل يمكننا من تحقيق النجاح يتطلب السيطرة على المدخلات. ومن خلال السيطرة على المدخلات، أو أفكار العقل اللاواعى، يمكننا السيطرة على نجاحاتنا وإنجازاتنا. وفى الصفحات القادمة، سأوضح لك كيفية السيطرة على عقلك اللاواعى وبرمجته بطريقة منهجية من خلال خمسة مبادئ.

١. مبدأ الوعى، والوعى بالذات، والتبصر الدائم بالنفس.

يعد هذا المبدأ هو أهم مبادئ تكنولوجيا التفكير. ففى كل لحظة من اللحظات، تؤسس كل إشارة يستقبلها العقل اللاواعى معتقدا وسمة

استفد من أفكارك

عزيزى القارئ، من أجل الحصول على أقصى استفادة من هذا الكتاب، ولتصبح فى النهاية شخصا جميلا جديدا تماما يحيا الحياة التى يستحقها بالفعل، أقترح عليك، أن تؤمن أنت أيضا بأنك ستتحول على هذا الدرب. فأنت الآن فى رحلة لخلق مستقبل مختلف تماما عن ماضيك. والذى ربما لم يكن ناجحا، وعلى وشك أن تصبح شخصاً قويًا يفكر ويبدع من خلال أفضل المعتقدات وأسعد الحالات المزاجية.

فى هذه اللحظة، اعقد اتفاقا مع نفسك ومع قواك الأعلى بأن تتحول بشكل جميل إلى شخص جديد أثناء قراءتك لهذا الكتاب، صفحة تلو الأخرى، وأن تتطور لتصبح شخصا ودودا ومثقفا. فالشخص المسالم العطوف هو شخص يفكر وينظر للأمور بشكل إيجابى، كما أنه يمتلك شخصية جميلة. ومن خلال هذا التحول، من المؤكد أنك ستفكر ببراعة وتعيش حياتك بشكل رائع.

تذكر أنك تتحكم فى مصيرك: فحياتك وقدرك يتشكلان من خلال معتقداتك وأفكارك، التى تخضع - بدورها - لسيطرتك.

شخصية يتوافقان معها. لذا، يجب أن نكون دائما واعين بأنفسنا وبأنواع الإشارات التى نستقبلها عن طريق حواسنا الخمس وأفكارنا. فعندما نكون فى حالة دائمة من الوعى بالذات، نرسل أفضل إشارات ممكنة إلى عقلنا اللاواعى.

وبناء عليه، فإن الأشخاص الذين يحدقون فى أكثر الزهور حمرة، ويستمعون إلى مقطوعات من الكلمات الإيجابية المحفزة، ويستنشقون روائح عطرية رائعة، ويتناولون أطباقًا لذيذة من الطعام، ويتمتعون بكل لحظة من الحياة، وينتجون أفكارا إيجابية، خلاقة، مُركزة على الهدف، محفزة للروح المعنوية البناءة داخل مصنع أفكارهم، يستقبلون أكثر الإشارات روعة ويخلقون لأنفسهم حياة جميلة.

من خلال هذا التوجه، استمر فى القراءة مع معرفة أن اليوم سيحدث تحولاً هائلاً فى حياتك: سيتم اقتيادك إلى درب جميل للغاية يؤدى بك إلى أروع ما فى حياتك. لذا، تحرك مفعما بالحب والعاطفة، والإثارة والسعادة، والعزيمة والإصرار، والجهد والأمل، وقم باستخدام مبادئ تكنولوجيا التفكير وانظر إلى تأثيرها الهائل على عقلك، وروحك، وشخصيتك، ومعتقداتك. استمتع بحياتك الجديدة - فأنت تستحقها بالفعل.

أوصيك بأن تعثر على درب جديد لحياتك، وأن تبذل الجهد لخلق حياة من الجمال فى هذا العالم، وأيضا فى العالم الآخر. والآن، إليك بقية المبادئ اللازمة لبرمجة عقلك اللاواعى.

٢. قوة التركيز

إن ما تركز عليه فى أية لحظة ينعكس على أفكارك. على سبيل المثال، إن التركيز على وردة جميلة يخلق حالة مزاجية جيدة ويدفع عقلك للتفكير فى أفكار إيجابية، بينما التركيز على صورة كريهة يجلب أفكارا سلبية ومثبطة إلى عقلك. فالتركيز على الذكريات السعيدة يجلب المتعة، والتركيز على الذكريات السلبية يجلب الألم. لذا، فإن ما تركز عليه له تأثير قوى للغاية على عقلك اللاواعى.

يمكنك برمجة عقلك اللاواعى من خلال التركيز الدائم على الذكريات الإيجابية الماضية وتخيل نجاحات مستقبلية عظيمة. فمن خلال إرسال رسائل إيجابية إلى الكمبيوتر الداخلى الخاص بنا، نستطيع خلق معتقدات عظيمة داخل أنفسنا، وجذب أشياء جيدة إلى حياتنا، وجعل حياتنا مفعمة بالأمل والسعادة.

ينبغى دائما أن تحاول السيطرة على تركيزك، وأن تجعل كل تركيزك على السيناريوهات الجميلة فى الحياة؛ تلك السيناريوهات

استفد من أفكارك

سوف تضحى الحياة بائسة بالنسبة لشخص يركز دائما على البؤس والقبح فى الحياة، أما بالنسبة لشخص يركز باستمرار على التطلعات والأفكار المفعمة بالأمل، فسوف تكون الحياة فى نظره سعيدة وناجحة. وهذه هى طبيعة التركيز.

الموجودة فى العالم من حولك، حتى الخارج عن نطاق سيطرتك منها؛ السيناريوهات التى تراها بمشاعرك، وأيضا تلك التى تتشكل فى عقلك وتحتل قلبك. فمن الممكن أن يكون للمدخلات التى يستقبلها عقلك اللاواعى أثر محمود وعميق على حياتك. فاحرص على انتقاء الأشياء التى تركز عليها.

٣. قوة السؤال

إن كل سؤال تطرحه على نفسك يخلق انعكاسا معينا على حالتك العقلية. على سبيل المثال، إن مجرد طرح سؤال: "ما الذى يجعلنى محظوظا لهذه الدرجة؟" يحفز الحالة المزاجية والحالة العقلية، إذ إن هذا السؤال يبعث برسالة ضمنية مفادها: "أنا محظوظ بالفعل". فهذا السؤال الذى ينطوى على شعور وفكرة يرسل إشارة إيجابية إلى العقل اللاواعى، الذى يقوم بدوره بمعالجة الإشارة، مولدا نتائج يمكنها بالفعل أن تغير من الحياة، بل وترفع الشخص إلى السعادة والحظ الحقيقيين. وبناء على الإشارات التى يستقبلها، يقوم العقل اللاواعى بجعلنا متوافقين مع العالم من حولنا بشكل يمكننا من تحقيق ما نرغب به.

والعكس أيضا صحيح. فعندما يطرح شخص ما السؤال: "لمَ أنا بائس لهذا الحد؟"، فإن مجرد طرح هذا السؤال يوضح على الفور أن هذا الشخص لديه نظرة متشائمة قانطة. وتدخل هذه الإشارة السلبية إلى العقل اللاواعى وتتم معالجتها، ولا تتسبب فقط فى خلق حالة عقلية تتوافق مع السؤال، ولكنها أيضا تؤثر على كل الخلق، بطريقة تبنى جدارا وحاجزا يمنعان حسن الحظ من الوصول إلى ذلك الشخص.

من المهم جدا أن ندرك التأثير العظيم لكل سؤال نطرحه على أنفسنا. ولابد أن تعرف أن نوعية حياتك تتحدد من خلال نوعية الأسئلة التى تطرحها على نفسك.

الآن، وبالنظر إلى تأثير كل سؤال، ما الذى قررت فعله حيال أنواع الأسئلة التى تسألها لنفسك كل يوم؟ هل ستصبح إنسانا متعقلا وتبدأ فى طرح أسئلة إيجابية محفزة على نفسك. أم ستختار الأسئلة السلبية المدمرة؟

٤. مبدأ استخدام التأكيدات الإيجابية

تحمل كل جملة تقولها، أو تكتبها، أو تقرؤها دلالة معينة تمثل إشارة لعقلك اللاواعى. لذا، استخدم دائما جملاً ذات تأكيدات إيجابية، توضح بشكل ما صفاتك الجيدة. فهذه الدلالات تخلق فى عالمك واقعا يتناسب مع طبيعتها. وفى نفس الوقت، يرسخ العقل اللاواعى هذه الدلالات فى نظام معتقداتك. وبهذه الطريقة ينقح معتقداتك باستمرار. اكتب جملا ملهمة وعلقها فى كل مكان حولك - فى البيت والعمل. قم بقراءتها باستمرار واستوعب معانيها بإحكام. واليك بعض الأمثلة على التأكيدات الإيجابية لتساعدك على البدء، ولك مطلق الحرية فى خلق الكثير من التأكيدات الإيجابية الخاصة بك!

- هناك تميز وعظمة داخلى.
- أنا ذكى، وأستخدم هذا الذكاء لتحقيق النجاح.
- لدىَّ أفكار عظيمة فى رأسى، وسأجنى ثمار هذه الأفكار.

استفد من أفكارك

عند طرحك لأى سؤال، ما الكلمة التى تستخدمها عادة؟ هل هى كلمة *لماذا*، أم كلمة كيف؟ هل تسأل: "لماذا أنا فى هذا الموقف؟" أم تسأل: "كيف يمكننى تحسين الموقف الحالى وجعله أكثر روعة؟". إن الفرق بين هذين السؤالين هو الفرق بين البؤس والسعادة، الفقر والغنى، الاكتئاب والنعيم، اليأس والأمل. فى الحقيقة، إن نوعية حياتك تتحدد من خلال نوعية الأسئلة التى تسألها لنفسك.

إذا سألت: "لماذا يسير كل شىء بشكل خاطئ؟"، فإن كل شىء سيسير بشكل خاطئ بالفعل. وإذا سألت: "كيف يقدم لى العالم دائما الأفضل من كل شىء إلى هذا الحد؟"، ستصبح حياتك رائعة. وهذه هى طبيعة الأسئلة: فكل سؤال يعد إشارة، وأمراً موجهاً إلى العقل اللاواعى. والآن، أخبرنى: من الآن فصاعدا، إلى أى مدى سيبلغ حرصك تجاه الأسئلة التى تطرحها على نفسك؟ فسؤال واحد يمكن أن يغير مجرى الحياة.

- يومًا بعد يوم، أزداد صحة ولياقة .
- أنا فائز.
- أنا شخص فريد ومتميز بالفعل.
- إن عالمى أصبح ممتعًا وجميلاً .
- مع مرور كل يوم، أصبح أكثر سعادة وهناء.

- دائما ما أصبح ناجحا ومنتصرا فى كل ما أفعله.
- أنا شخص محبوب فى كل مناحى حياتى.
- دائما ما تتدفق الثروة والسمو الروحانى تجاهى، وأستطيع صنع أى شىء أريده.
- إن حياتى كلها مفعمة بالطاقة والبهجة.
- دائما ما أتوقع أشياء جيدة فى حياتى.
- أنا فخور بنفسى.
- كيانى ووجهى يشعان بهجة، وطاقة، وحبًّا.
- سأحيا حياة جيدة لبقية حياتى.
- كلما أعطيت أكثر، زاد ما أحصل عليه، وزاد شعورى بالرضا.
- سأصمم حياتى بفعالية بالطريقة التى أريدها.
- أنا شخص قوى، ومبدع، وجذاب.
- أستحق أفضل ما فى الحياة.
- أشكر الله فى كل ثانية على النعم التى أنعمها علىَّ.
- أعيش فى حالة تامة من الصفاء الذهنى، ودائما ما أكون فى حالة مزاجية جيدة.
- أتحكم فى كل شىء فى حياتى، وأفكارى، ومشاعرى، وتصرفاتى بقوة كبيرة، وأوجهها بكل سهولة.

بعيدا عن التأكيدات الإيجابية. يمكنك أيضا استخدام كلمات وتعبيرات إيجابية مثل *الصفاء، والجمال، والسمو الروحانى، والثراء، والرفاهية، والحياة المتعة، والثروة الضخمة، والصحة، والأمان، والسعادة، والنعمة*، وما إلى ذلك.

فلكل من هذه الكلمات والتعبيرات تأثير إيجابى متفرد على العقل اللاواعى. ومن الممكن أن تتحول إلى حقيقة فى حياتك، وأن تقوى معتقداتك الإيجابية إزاء قدراتك وإمكانياتك.

٥. مبدأ التخيل والتصور

يمكن للعقل اللاواعى، مثله مثل أى كمبيوتر آخر، أن يستقبل صورا، وأن يحصل فى كل لحظة على ملايين المعلومات فى هيئة صور (من خلال التخيل والتصور)، ثم يعالجها، ويقدم ناتجا عنها.

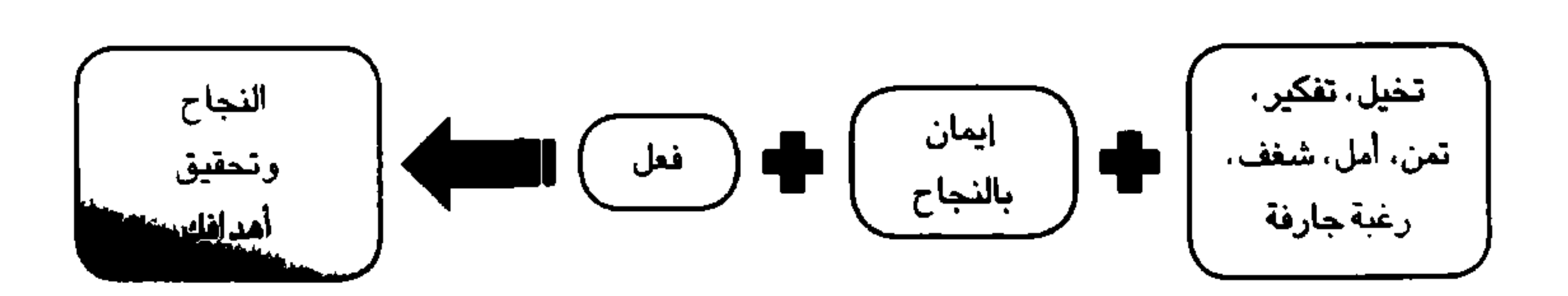
عندما تخلق صورة فى رأسك، تنطبع هذه الصورة تمامًا كما هى فى عقلك، ومثل سلسلة من الإشارات والرسائل، فإن لهذه الصورة تأثيرا معينا على عقلك اللاواعى. فهذه الصورة تتم معالجتها، ويمكن لعقلك اللاواعى أن يجلب ما تعبر عنه هذه الصورة إلى الحياة. على سبيل المثال، تخيل نفسك تشترى سيارة أحلامك لتقوم برحلة مع شخص تحبه، وأن الطقس رائع. وتستمتع بالموسيقى الصادرة من جهاز الراديو بالسيارة. وتطلق العنان لعينيك لتشبع رغباتها من المناظر الطبيعية الخلابة على جانبى الطريق. يمكن لهذه الصورة أن تصبح واقعا، بالضبط كما رأيتها فى الخيال. فيومًا ما، ستشترى هذه السيارة، وستقودها إلى الأماكن التى تخيلتها بالضبط، وعلى نفس الطرق التى تصورتها. وفجأة، وأثناء مرورك بمنعطف على الطريق، ستدرك: "لقد تخيلت ورأيت هذا المشهد بالضبط منذ عامين، وحينها لم أكن أستطيع التفكير حتى فى شراء سيارة. لقد كنت فقط أتمنى وآمل أن يأتى هذا اليوم الجميل، وها أنا الآن، أعيش حلمى". إن استخدام التخيل والتصور يعد واحدا من أفضل الطرق لبرمجة عقلك اللاواعى وتوجيهه.

استفد من أفكارك

إن أنجح الأشخاص وأكثرهم ثراء هم أولئك الذين يستطيعون تخيل صور إيجابية فى عقولهم. وأنت، "كشخص جميل جديد تماما"، يجب عليك أن تحاول دائما تخيل أشياء إيجابية. وكخطوة أولى، قم بتخيل روعة الحياة فى رأسك، واعلم أن ما تتخيله (تتصوره) فى رأسك، تستطيع تحقيقه على أرض الواقع. وهذه هى قوة الإنسان؛ عندما يتصور الأشياء، يجعلها حقيقة.

يقال إنه عندما كان "نيل أرمسترونج" - أول شخص يخطو بقدميه على سطح القمر - صغيرا، نظر عاليا إلى القمر وقال: "يا للروعة! إن هذا القمر جميل للغاية. كم سيكون رائعًا أن أذهب إليه وأراه عن قرب". وقد تمسك بحلمه وجعله حقيقة.

فى الشكل البيانى التالى، أوضح لك المعادلة التى تستطيع من خلالها تحويل أحلامك إلى حقائق:



العوامل التى تساعد على برمجة عقلك اللاواعى

كما ذكرنا سابقا، فإن أية إشارة تأتى من حواسك الخمس تعد مدخلا ينتقل إلى عقلك اللاواعى. وهذه الإشارة هى ظاهرة إلكترونية لها سمتان يميزانها:

١. **القطبية**، والتى تعنى أنها من الممكن أن تكون إشارة سلبية أو إيجابية، مما يحدد اتجاه الإشارة.
٢. **الكثافة**، والتى تحدد قوة الإشارة.

عندما تفكر بشكل إيجابى وترى الجمال فى العالم من حولك، أو تستمع إلى موسيقى محفزة، أو تركز تفكيرك على التأكيدات الملهمة، أو تشم رائحة عطرية جميلة، أو تستمتع بوجبة لذيذة، فإن هذه الإشارات الإيجابية تدخل إلى عقلك اللاواعى، وبالإضافة إلى خلق نظرة عقلية رائعة، فإنها تخلق تأثيرا عظيما بداخلك، وبداخل العالم

استفد من أفكارك

حوِّل خيالك إلى فكرة، وفكرتك إلى أمنية، واخلق الأمل لأمنيتك، وحول الأمل إلى شغف، وترقب شغفك حتى يصبح رغبة عارمة، واعلم أن رغبة عارمة بجانب إيمان بأحلامك، يتبعه فعل، تؤدى فى النهاية إلى النجاح وتحقيق أهدافك.

من حولك. وسيعود انعكاس تلك الأشياء الجميلة إليك ويجعل حياتك أقرب إلى الحياة التى ترغب فى أن تعيشها.

المعيار الآخر الذى يميز بين الإشارات هو الكثافة، أو القوة. فكلما كانت كثافة الإشارة التى تدخل إلى عقلك اللاواعى أقوى، زاد مدى تأثيرها المحتمل عليه. على سبيل المثال، عند سؤالك: "لماذا أنا شخص ناجح؟"، يكون لهذه الإشارة قوة معينة، ولكن عندما تربط الأمر بكيان روحانى أعلى – الله – وتقول: "كيف جعلت منى شخصا ناجحا؟"، فإن هذه الجملة تنقل إشارة أقوى إلى عقلك اللاواعى، ومن ثم سيكون لها تأثير أعظم عليه.

فمن خلال الإيمان والسمو الروحانى، تخلق شعورا مقدسا بداخلك، يتيح لعقلك اللاواعى أن يخلق معتقدات رائعة، ويساعدك على تحقيق الأهداف التى تريدها. وكما قال الإمام "جعفر الصادق"[٨]: "عندما ترجو من الله شيئا، فلابد أن تؤمن فى قلبك بأن الله سيلبى لك دعاءك". ففى الحقيقة، عندما تطلب شيئا ما من الله، فإن إيمانك يكون أحد العوامل التى تزيد من كثافة الإشارة التى تدخل إلى عقلك اللاواعى، مما يساعدك على تحقيق أهدافك بشكل أسرع.

ويعد الإيمان، والروح المعنوية العالية، والتفكير الإيجابى، والثقة فى قدراتك، والثقة فى النجاح، والتصميم والإرادة العظيمة، والعقلية المتفائلة، إلى جانب بعض الحالات النفسية الأخرى، من العوامل التى تزيد من كثافة وقوة الإشارة التى تدخل إلى العقل اللاواعى، وتأخذك سريعا إلى قمة النجاح.

خلال الفصول القادمة، سأوضح لك كيفية التحكم فى نظرتك العقلية وإدارتها لبناء أساس الثقة بالنفس. والتى تعد المحطة الرئيسية الأولى على طريق النجاح.

لكن، قبل أن ننهى هذا الفصل، أريد أن أقدم لك مثالا يوضح لك كيف يمكنك برمجة عقلك اللاواعى وإرسال إشارات إيجابية له. من فضلك، قم بقراءة الجزء القادم بحرص، وراجعه قبل نومك كل ليلة. فإذا فعلت هذا كل ليلة، سيخلق عقلك اللاواعى معتقدات رائعة بداخلك. ومع مرور كل يوم، ستصل إلى شعور أعظم من السلام النفسى والهدوء.

والآن، ومع وضع هذا فى عقلك، تخيل وجودى معك أتحدث إليك. الآن استمع بهدوء.....

نظرة إلى الداخل

تحياتى! أنا دكتور "على رضا أزمنديان". صديقك ورفيق رحلتك، ودليلك.

أود أن أتحدث عن الحب والمودة لك، لأننى أحبك كثيرا. ويجب أن تستمع لكلماتى وأنت فى حالة من السلام التام. فعقلك اللاواعى سيسمع كلماتى ويحولها إلى واقع. ومن خلالها، ستستطيع دائما التطور وتحقيق التميز، والسلام النفسى، والجمال الداخلى.

ستساعدك كلماتى على استخدام مبادئ تكنولوجيا التفكير، مما يتيح لك أن تصبح شخصا ذكيا، وحرا، ومنطلقا، يعيش حياة رائعة فى ظل الشعور بالصفاء التام والثقة بالنفس.

من خلال الاستماع لكلماتى، ستصبح دائما مبرمجا على أن يكون لديك عقل هادئ متفتح، وحالة مزاجية رائعة، وهيئة بدنية لائقة وجذابة، وشعور عظيم تجاه نفسك والآخرين.

إن الاستمـاع إلى كلمـاتـى سيمنحـك السكينـة، وسيشعـرك بالبهجة والسعادة.

الآن، اجلس فى هدوء، موجهًا - أينما كنت، وفى حالة تامة من التركيز والصفاء - كل حواسك لكلماتى.

إن الصوت الذى تسمعه هو صوت صديق؛ صوت شخص مخلص يهتم بك.

الآن، أود منك أن تشعر كأنك فى حالة تامة من السلام. انتبه لى جيدا، وركز، واشعر بالهدوء.

أنت الآن فى حالة من السلام والتركيز، وتستمع إلى صوتى. دع كل تعب تشعر به يتدفق إلى خارج جسدك، حتى تشعر بالمزيد والمزيد من الهدوء.

الآن، خذ نفسا عميقا وطويلا، وازفره ببطء للخارج.

خذ نفسا عميقا آخر، وبينما يستقر جسدك كله فى حالة من السلام، ازفره مرة أخرى للخارج. ولكن فى هذه المرة، أغلق عينيك ببطء.

يمكنك بسهولة أن تسمع صوتى الحنون. وأثنـاء انتباهك للاشىء سوى صوتى: ذلك الصوت الذى يمنحك السلام ويخلق بداخلك شعورا من الحب تجاه حياتك، ستجد أن هناك حياة هادئة تنتظرك، وسوف تحتفل بها.

الآن، خذ نفسا عميقا للداخل، وعند الزفير، دع كل تعبك وتوترك يتدفق إلى خارج جسدك مع الهواء الخارج منك، واسترح.

فى هذه اللحظة، وأنت فى حالة من الاسترخاء، انظر إلى أصابع قدميك وأرخها.

يبدأ هذا الشعور بالاسترخاء والتحرر من أصابع قدميك، ومثل موجة من الصفاء، يتدفق إلى قدميك والجزء العلوى من جسدك.

الآن، أرخ قدميك وركبتيك، وستتدفق موجة الاسترخاء لأعلى حتى تصل إلى ظهرك. وفى هذه اللحظة، سيصبح ظهرك مسترخيا تماما. الآن، أرخ يديك واشعر بالاسترخاء والتحرر فى يديك.

الآن، تشعر بالاسترخاء فى رقبتك وتصل موجه الصفاء والهدوء إلى رأسك.

يعزز عقلك اللاواعى من شعور جسدك بالكامل بالاسترخاء. فهو بالفعل يحب هذا الاسترخاء لأنه، أيضا، أصبح مسترخيا ويستمتع بوجود جسدك فى هذه الحالة. وتغمر السكينة جسدك بالكامل حتى أنها تتدفق عبر عروقك.

والآن، إن رأسك مسترخ، وعقلك مسترخ، وإطار فكرك مسترخ. وفى هذه الحالة، يصبح عقلك اللاواعى مسترخيا أيضا ومستعدا لخلق معتقدات رائعة داخلك.

وعند هذه المرحلة، يغمرك شعور عظيم تجاه جسدك، وتشعر بحب كبير لنفسك وجسدك.

لقد أدركت الآن شخصيتك العظيمة وقيمتك الذاتية الرائعة، وتشعر بالحب تجاه شخصيتك الرائعة.

لقد أصبحت شخصا جميلا وجذابا، ومع كل لحظة تمر، تصبح أكثر جمالا وجاذبية، وفى كل يوم يصبح جسدك أكثر صحة ولياقة، وتشعر دائما بالراحة والاسترخاء.

لقد وجدت طريقا جديدا فى الحياة - طريق التغيير، والنمو، والتقدم، والنجاح، والسعادة.

لقد أصبحت الآن ملماً بتكنولوجيا التفكير، النظام الذى يمكنه جعلك شخصا جديدا تماما؛ شخصًا يستفيد من كل النعم الممنوحة له ويستمتع بكل لحظة فى الحياة. لقد اكتشفت لتوك المعجزة الكبيرة التى هى قوة الفكر، والتى من خلالها، يمكنك تغيير حياتك كلها واكتساب الثروة، وأيضا بلوغ الصحة والسعادة. لقد أدركت الآن القوة المذهلة للعقل اللاواعى.

لقد أصبحت الآن تعلم أن العقل اللاواعى هو أعظم كمبيوتر فى الحياة. فهو كنز لا يفنى يقبع بداخلك، وفى خدمتك دائمًا؛ فأيا ما ستأمره به، سيطيعك وينفذه لك.

أنت الآن تصدر أمرا إلى عقلك اللاواعى بأن يغير حياتك، وأن يجعلك سعيد الحظ للأبد.

سيخلق عقلك اللاواعى معتقدات جديدة بداخلك ويغير حياتك بأكملها. وسيرسخ بداخلك معتقدات رائعة، وأفكارا إيجابية بناءة يحفزها الهدف. وأيا ما ستفكر فيه وتؤمن به، سيحققه لك.

لقد بدأت تطبيق تكنولوجيا التفكير مع تكنولوجيا الحب. فقد أصبحت واعيا أكثر بكيانك الروحى، وأصبحت تحب جميع شعوب العالم، وتؤمن بأن كل الناس يحبونك أيضا. وقد أصبحت الآن صافى الذهن، وحرا، مفعمًا بالحب، وبدأت لتوك حياة رائعة.

والآن صديقى العزيز، انظر كيف أنك تأملت وانتبهت لنفسك ولعقلك اللاواعى بشكل جميل هادئ خلال هذا الدرس، والذى يعد ملاذك الخاص للحب.

إن هذا لهو درس الأسرار؛ الأسرار الخاصة بنجاحك، والأسرار الخاصة بحبك. فمن خلاله، ستشعر بالسلام، وبالعظمة

تجاه نفسك. وستشعر بأنــك تمتلك الصحة والجاذبية، فضلا عن روح صافية وجميلة. وستدرك أنه فى هذه الوضعية، يشعر جسدك بالهدوء، وتشعر أنت بالقوة وصفاء النفس.

الآن. تخيل نفسك واقفًا أمام مرآة بالحجم الطبيعى. ماذا ترى فى المرآة؟

ترى شخصا عظيما. وصل إلى النجاح والإبداع من خلال اتباعه لتكنولوجيا التفكير. وتحول ليصبح كائنا بشريا جميلا يمتلك شخصية جذابة رائعة.

عندما تنظر إلى هذه المرآة، تنعكس صورة جسدك الجميل. ستظهر هذه المرآة ملابسك الجميلة الجذابة. ووجهك المشرق البشوش، وابتسامتك الصادقة الودودة الحانية. ففى هذه المرآة، ترى بالفعل شخصا جميلا، والذى سيراه الآخرون عند النظر إليك.

وفى هذه المرآة أيضا، ترى بالفعل الصورة الحقيقية لعقلك اللاواعى.

الآن، ومع هذا الجسد الهادئ الصحى. خذ نفسا عميقا واشعر بالهدوء والصفاء. اشعر بالقوة، وبالثقة بالنفس. فأنت بالفعل شخص جدير بالنجاح والازدهار.

إنك مفعم بشعور بالجدارة والهيمنة، وشعور بالأهمية، وشعور بأنك شخص متواضع وكريم يمثل قيمة لكل الناس، وشعور بأنك شخص مؤمن بالقوى الموجودة داخله.

كن فخورا بنفسك. لأنك من خلال تكنولوجيا التفكير، اخترت أن تكون على هذه الشاكلة، وأن تفكر على هذا النحو، وأصبحت ما فكرت فيه. وبالتالى، فأنت تفكر بشكل تفاؤلى رائع، كما أنك مميز وعظيم.

من هذه اللحظة فصاعدا، ستعيش حياة مليئة بالصحة، والرفاهية، والمتعة، والسعادة. فأنت الآن شخص جديد تماما ولد من جديد، وبدأ حياة جديدة. فمن خلال تكنولوجيا التفكير، أصبحت كائنا بشريًا حقيقيًّا يشعر دائما بالقوة الروحية داخله. ومنذ الآن، لن تصبح أبدا وحيدا: فجميع الأشخاص أصدقاؤك، الذين يستمتعون بمعرفتك وصحبتك.

لقد أصبحت الآن شخصا ودودًا طيب النوايا.

إنك ناجح فى كل شىء تفعله، وكل تجربة بالنسبة لك هى بداية لنجاح عظيم. أنت ساحر للناس ومغناطيس جذاب للثروة والغنى. واعتمادا على مبدأ الوعى بالذات، تنتبه دائما لنفسك ولعقلك اللاواعى. إنك تعيش فى تألق، وروعة، وفخر. وعندما تنظر إلى عيون الآخرين، تشعر كأن الجميع يحبونك. ومن خلال القوة المطلقة لعقلك اللاواعى، تستطيع تحقيق ما ترغب به. إن كل يوم بالنسبة لك، مختلف عما قبله، وفى كل يوم تخلق نجاحا جديدا وتسجله فى سجل نجاحاتك.

الآن، افتح عينيك، وخذ نفسا عميقا، وانظر إلى الجمال المحيط بك، وقل: "شكرا لك يا ربى، لأنك جعلتنى ناجحا، وسعيدا، ومطمئنا، ومحررا، وأرشدتنى إلى أفضل طريق نحو حياة التميز والتفوق. فأنا الآن أحتفى بكل يوم من حياتى الجميلة".



٤

التحكم فى حالتك العقلية

إن وجود العقل فى حالة إيجابية يحدث نتيجة لتلقى العقل اللاواعى إشارات بناءة ومحفزة للحالة المعنوية من البيئة المحيطة. وفى نفس الوقت، ينتج الاضطراب العقلى والنفسى، والشعور بالفراغ، والندم، والعجز عن تلقى العقل اللاواعى إشارات مدمرة. وبالتالى، فإن للتحكم فى حالة العقل تأثيرا مهمًّا على خلق البيئة المثالية التى ينتج عنها نوعية الحياة التى تريدها لنفسك.

واليوم، يوجد العديد من الناس يعيشون فى حالة من الاكتئاب، والتوتر، والاضطراب العقلى والنفسى. فحياتهم مليئة بالكثير جدا من الألم حتى أنهم يسعون لإيجاد الراحة فى الأقراص المنومة والأقراص المهدئة، وأحيانا فى المخدرات والكحوليات، متسببين بذلك فى خلق أسوأ حياة لأنفسهم.

وبشكل عام، يوجد نوعان من الناس. ويمكن تصنيفهم وفقا لسماتهم العقلية والنفسية.

النوع الأول من الناس هم أولئك الذين يفكرون عموما بشكل إيجابى. فهم مفعمون بالأمل، ويؤمنون بأن الحياة جميلة بالفعل، ودائما ما تركز عقولهم على الروائع الموجودة فيها. فهم دائما يتحدثون بشكل إيجابى ومتفائل، ودائما ما ترتسم الابتسامة على وجوههم. كما أنهم يدركون أنهم يعيشون فى نعمة، ويؤمنون بأن كل شىء يحدث بالطريقة المثلى بالنسبة لهم، ولا يفكرون أبدا فى العوائق والصعوبات التى تواجههم فى الحياة. وعادة ما يحكى هؤلاء الناس للآخرين قصصا ترفع معنوياتهم، ويسترجعون ذكريات سعيدة، ويشاركونها معهم. ويتخيلون أشياء عظيمة لمستقبلهم. وهم واثقون فى أنفسهم، ويعرفون أن المستقبل بالقطع سيصبح أفضل من الماضى. كما أنهم يهتمون بصحتهم وراحتهم النفسية. وهم أيضا لا يخافون من المستقبل. وهؤلاء الناس هم أتباع تكنولوجيا التفكير.

أما النوع الثانى من الناس - على الجانب الآخر - فهم أولئك الأشخاص الذين لديهم نظرة تشاؤمية، وسمات سلبية أخرى. فهم يفتقدون الأمل، ويركزون على الصعوبات التى تقابلهم فى الحياة. ودائما ما يتذكرون ذكريات سيئة من ماضيهم، ويتخيلون أشياء سلبية لمستقبلهم. وغالبا ما ينعكس منظورهم المتشائم لحياتهم على وجوههم العابسة.

بالتالى، فإن الأسئلة المهمة التى يجب أن تطرحها على نفسك هى: "كيف يمكننى أن أصبح شخصا من النوع الأول؟ كيف يمكننى أن أحدث مثل هذا التحول فى توجهى ومنظورى للحياة؟ كيف يمكننى

أن أتحكم فى حالتى المزاجية حتى أصبح شخصا سعيدا، ومبتهجا، ومستمتعا بحياتى؟ كيف يمكننى التفكير بطريقة رائعة لتحقيق أفضل الأشياء، وتغيير حياتى؟".

العلاقة بين حالة العقل، والتفكير، والنجاح

إن أهم العوامل التى تحدد كيفية شعورك فى كل لحظة هى حالتك العقلية. فإذا كان لديك منظور إيجابى للحياة، فأنت تفكر فى النجاح. وعندما تفكر فى النجاح، ستحقق أشياء رائعة - ومن ثم تصبح أكثر إيجابية - وتدور فى دائرة من النجاح. كما تخلق أفكارا عن النجاح تضمن بهجتك، وسعادتك، ومتعتك. ولاشك أن هذه الأفكار، النابعة من حالة عقلية تنضح بالنجاح، ستتسبب فى تحقيق إنجازات مدهشة.

إن شخصا يمتلك عقلية مضطربة وانهزامية، هو شخص دائما ما يفكر بسلبية، وسيكون لأفكاره السيئة عواقب سيئة على حياته. فعندما تشعر بالسوء تجاه نفسك، يخلق عقلك أفكارا سلبية ومدمرة، وتتسبب هذه الأفكار بدورها فى نتائج سلبية مثل الفشل - والذى بدوره يؤثر على توجهك وحالتك العقلية - ويؤول بل الحال للدوران مرة أخرى فى دائرة تتركك مهزوما وعاجزا.

وبالنظر إلى العلاقة القوية بين الحالة العقلية، والحالة المزاجية، والنجاح، يكون عليك أن تعيد برمجة نفسك حتى تستطيع. بطريقة منهجية وأساسية، الحفاظ على عقلية متفتحة وسعيدة. ومن خلال التحكم فى حالتك العقلية فى كل لحظة من حياتك، ستستطيع عيش

حياة ممتعة. وبذلك ستكون قد برمجت نفسك بحيث تمنع الأفكار السلبية المدمرة من الدخول إلى عقلك. وإليك بعض التقنيات التى ستمكنك من إعادة برمجة حالتك العقلية بشكل يمكنك من تحقيق النجاح.

١. تحقيق الهدوء من خلال الشعور بأنك دائما فى معية الله

من الضرورى أن تعيد ضبط عقلك وتصبح واعيا بمكانتك المهمة فى عالم تراقبه قوة روحية عليا. فعندما تعلم أنك مخلوق من قوة روحية عليا، ستستطيع الوصول إلى عالم من السعادة، والهدوء، والهناء، والأمل - وستفهم أنك لست بمفردك فى هذا العالم. فتحقيق الهدوء، يتطلب منا ألا ننسى أننا جزء من قاعدة أكبر من الخلق.

٢. استخدم قوة التركيز للتحكم فى حالتك العقلية

لقد ذكرت سابقا أننا جميعا لدينا القدرة - قوة التركيز - على برمجة عقولنا اللاواعية، وخلق حالة عقلية ومزاجية أكثر إيجابية بداخلنا. فإذا ركزت عقلك باستمرار على نجاحاتك الماضية، لفترة، فسوف ستكتسب - فى النهاية - عادة التفكير فى كل الأشياء العظيمة التى يمكن الحصول عليها فى الحياة، وستتحول إلى شخص متفائل، ينعم بالمتعة الداخلية، ويشعر دائما بالصفاء والسعادة.

ولعل من أفضل مصادر هذه الأنواع الإيجابية من السيناريوهات التى يجب التركيز عليها الذكريات القديمة المحببة إلى النفس،

والأحــلام بنجاحــات مستقبلية. وبالتــالى، أقترح عليــك أن تدون فى ذهنــك ملاحظات حــول كل ذكريــات حياتــك الماضية الرائعــة، وأن تخزنهــا فى أرشيف عقلك. ويوميا، عندما تتاح لك الفرصة، استخرج واحــدة من ذكريات الماضى هذه، وركز عليها مــع الشعور بنفس المتعة التى كنت تشعر بها حين عايشت هذه الذكرى لأول مرة.

عندما تنتهى من التفكير فى ذكريات الماضى الجميلة، ابدأ فى تخيل أحلامك، وأهدافك، ونجاحاتك المستقبلية. اخلق تصورات لمستقبل رائع وأعد تشغيلها فى رأسك، وسرعان ما ستصل إلى عالم من السعادة والصفاء.

ولأن كل فكرة وتخيل تعد إشارة لعقلك اللاواعى، ولأن كل هذه الإشارات تتم معالجتها لخلق مجموعة من المعتقدات حول قدراتك، فإن آلية استخدام قوة التركيز تجعلك فى النهاية تجسيدا لتكنولوجيا التفكير - شخص يمتلك دائما نظرة إيجابية، تمهد الطريق لمعتقدات عظيمة بشأن قدرته على النجاح.

عند استخدام قوة التركيز، يكون هناك اختلاف مهم بين التفكير فى ذكريات الماضى وتخيل المستقبل. عندما تتخيل المستقبل، فأنت بالفعل تضرب عصفورين بحجر واحد؛ فأنت لا تقوم فقط بتعزيز حالتك المعنوية، بل أيضًا تستطيع تحويل أى شىء تتخيله إلى واقع. وهذه هى قوتك. فكل شىء تخلقه فى حياتك يبدأ أولا فى عقلك. وأى شىء يدور داخل عقلك، يمكن تنفيذه على أرض الواقع.

٣. استخدم قوة الأسئلة لتتحكم في حالتك العقلية

من الآليات الأخرى التى يمكنك من خلالها تنظيم حالتك العقلية بحيث تحقق الصفاء الذهنى والمتعة هى طرح أسئلة مناسبة. لقد ذكرت سابقا أن نوعية حياتك تتحدد من خلال نوعية الأسئلة التى تسألها لنفسك. وهذا يعنى أنه عندما تسأل نفسك سؤالاً إيجابيًّا مثل: "كيف وصلت إلى كل هذا القدر من الحظ والسعادة؟"، فإن هذا السؤال يتحول إلى إشارة تدخل إلى عقلك اللاواعى، وتخلق بداخلك شعورا بالبهجة، بجانب ترسيخها معتقدات إيجابية إزاء نفسك.

فى نفس الوقت، من سمات العقل اللاواعى أنه فى كل مرة يستقبل فيها سؤالاً ما، يقوم على الفور بالبحث فى الظروف المحيطة حتى يستطيع بث الحياة فى المعنى المقصود من السؤال وتجسيده فى الواقع. وبالتالى، فإنه من خلال استخدام قوة السؤال، فإنك تضرب عصفورين بحجر واحد؛ فأنت تقوم بتعزيز حالتك المعنوية وتجسيد المعنى المقصود من السؤال فى الواقع من خلال عقلك اللاواعى. لذا، فإنه من المهم بالنسبة لك أن تسأل نفسك دائما أسئلة إيجابية وحيوية لكى تشكل نوع الحياة التى تريدها لنفسك.

الآن، بعد أن تعرفت على كيفية التحكم فى حالتك العقلية وتنظيم أفكارك، ممهدا الطريق لمنظور أكثر إيجابية لحياتك، يمكنك البدء فى خلق الحياة التى تريدها لنفسك. وخلال الفصل التالى، سأقدم لك أبعاداً أخرى لتكنولوجيا التفكير، وسأوضح لك كيفية بناء أساس متين لثقة بالنفس لا تنتهى.

استفد من أفكارك

إن قوة التركيز وقوة السؤال أشبه بجناحين قويين يساعدانك على الوصول لحالة عقلية إيجابية ومرحة، مما يمنحك القدرة على الطيران حتى عندما تحلق عاليا فى سماء حياتك، تستطيع الطيران بهدوء وسكينة والوصول لأعلى درجات النجاح.



٥

اكتسب أقصى شعور بالثقة بالنفس

يعد اكتساب الثقة بالنفس واحترام الذات محطة أخرى فى رحلتك للنجاح. فشخصيتك بالكامل تتشكل من خلال احترامك لنفسك، والذى هو شرط أساسى للثقة بالنفس. فالثقة بالنفس فى الأساس هى إظهار تقديرك لنفسك أمام العالم الخارجى والتعبير عنه.

إن احترام النفس هو القيمة والأهمية اللتان تتصورهما فى نفسك ومدى اعتزازك بها. فالشعور بالإعجاب، والعظمة، والإيمان بنفسك هو ما يحدد احترامك لنفسك. أخبرنى كيف تشعر حيال نفسك؛ هل تشعر بشىء من العظمة والأهمية داخلك؟ إن نجاحك فى الحياة وفى العمل يعتمد بالأساس على هذا الشعور.

ومن العوامل الأساسية التى تؤثر على مستوى احترامك لنفسك هو فهمك لنفسك. فالأشخاص الذين لا يفهمون أنفسهم جيدا لا يمكنهم

امتلاك قدر جيد من احترام النفس، وبالتالى لا يمتلكون ثقة بالنفس. ومن ثم يصبح السؤال المهم هنا هو: "كيف يمكننا فهم أنفسنا بشكل أفضل؟".

إذا فكرت للحظة فى أصول خلقك، فستدرك مدى تفردك ككائن بشرى. فمشاعر مثل الشك بالنفس، وكره النفس، والعجز، وسوء الحظ، والوحدة تتناقض تماما مع مركز، ومكانة، وعظمة، وقوة الكائن البشرى. وبما أنك أعظم المخلوقات، لابد ألا تشك بنفسك أبدا.

استغرق دقيقة فقط للتفكير فى كل العجائب الموجودة داخلك؛ انظر إلى مكانك فى العالم، واكتشف عظمتك، واشعر بالتألق، وأدرك مدى كونك شخصا محبوبا. وبما أنك أعظم المخلوقات، فإن الله يريدك أن تصبح ناجحا ومتفوقا فى كل ما تفعله، وأن تعيش حياة جميلة.

إن الثقة بالنفس خطوة أولى رئيسية على درب الحياة الناجحة. فهى تشير إلى مدى شجاعتك وقوتك الداخلية، وتوضح أيضا قدرتك على مواجهة المشاكل فى ميدان الحياة. فالثقة بالنفس ترسخ اليقين داخلك، وتمنحك العظمة، وتجعلك متفوقا على الآخرين. والثقة بالنفس شرط أساسى لتكوين علاقات جميلة وبناءة. فأولئك الذين يمتلكون ثقة عظيمة بالنفس ويمزجونها بالتواضع والانبساطية يخلقون صورة مرحة وجذابة يعشقها الآخرون. إن الثقة بالنفس سبب أساسى لنمو وتميز البشر؛ فهى الأساس لنظام معتقدات المرء- إذ إن كل معتقد يبدأ من الإيمان بنفسك.

استفد من أفكارك

آمن بنفسك، لأن سعادتك فى الحياة وفى العالم الآخر تعتمد على ذلك. آمن بنفسك حتى تؤمن جميع المخلوقات الأخرى بك. آمن بنفسك حتى يتسنى للعالم، وكل ما هو جميل فيه، أن يبتسم لك، ويسير كل شىء بالطريقة التى تريدها. آمن بنفسك حتى يؤمن الآخرون بك.

إذا أردت أن ترى كيف يراك ويفكر فيك الآخرون، فقط ألق نظرة على نوعية الشعور الذى تشعر به تجاه جدارتك وقيمتك الذاتية؛ فالآخرون يشعرون تجاهك بنفس الشكل الذى تشعر به تجاه نفسك.

إليك آية ممتعة من القرآن الكريم يخاطب فيها الله عباده عظيمى الشأن الذين نجحوا فى كل الاختبارات الربانية وهم فى طريقهم إلى الحياة الأخرى، ليقابلوا خالقهم فى النهاية: "يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى وَٱدْخُلِى جَنَّتِى" *.

إن كلمة "النفس المطمئنة" من الكلمات التى تستحق الوقوف عندها والتفكر فيها فى هذه الآية. فواحدة من العلامات الأساسية للاطمئنان هى الثقة بالنفس. وبالتالى، يصف الله عباده السعداء الناجحين بمصطلح "نفس مطمئنة"، الأمر الذى يشير إلى حقيقة

* سورة الفجر، الآيات من ٢٧: ٣٠.

أن السعادة فى هذا العالم وفى العالم الآخر تتوقف على امتلاك هذه السمة.

إن أولئك الأشخاص الواعين بأنفسهم يدفعون عقولهم اللاواعية إلى تنمية قدر كبير من الثقة بالنفس. فمن خلال الاعتراف بقيمة نفسك وتقديرها يتم إرسال إشارة قوية إلى عقلك اللاواعى، مما يرسى الأساس للإيمان حقا بنفسك وقدراتك.

الآن، وقد تعرفنا على مدى تأثير الثقة بالنفس على النجاح، لنلق نظرة على طرق معينة يمكننا من خلالها خلق ثقة قوية داخل أنفسنا حتى نتمكن من النجاح فى كل مناحى الحياة. ستجد فى هذا الفصل مجموعة من المبادئ تعرف بالمبادئ الثلاثين للثقة بالنفس. ومن خلال تطبيق هذه المبادئ فى حياتك، سيتم خلق الثقة داخلك بشكل تلقائى.

المبادئ الثلاثون للثقة بالنفس

اكتب أو اطبع المبادئ التالية وضعها فى مكان بحيث يمكنك رؤيتها طوال الوقت، لأنه فى كل مرة ستنظر إليها وتستعرضها، فإنك ترسل إشارة قوية إلى عقلك اللاواعى، تتسبب تلقائيا فى خلق قدر عظيم من الثقة بداخلك.

المبدأ ١: تذكر الله والثقة به والاعتماد عليه

يعد هذا المبدأ واحدا من أهم المبادئ التى تساعد على خلق الثقة بالنفس. فعندما تشعر بأنك وحيد، وليس هناك أحد تستطيع الاعتماد

عليه، فإنك تصاب بالضيق والاكتئاب فطريا، مما يفقدك ثقتك بنفسك. على الجانب الآخر، عندما يكون هناك مصدر دعم تستطيع الاعتماد عليه والركون إليه، خاصة على المستوى الذهنى والعاطفى، فإنك تشعر بالمزيد من الهدوء والثقة بالنفس. ويمكن الحصول على هذا النوع من الدعم من الله والقوى الروحية التى يمدك بها.

مبدأ ٢: الوعى بالذات، والوعى العام، والتأمل الدائم فى نفسك

إن هذا المبدأ هو أكثر المبادئ تأثيرا على تكنولوجيا التفكير واكتساب الثقة بالنفس. فمن المهم أن تكون واعيا بأنه لا يوجد أى وجه تشابه بين مستقبلك وماضيك الفاشل، وأن كل شىء فى العالم قد تغير للأفضل - وأن تتواصل دائما مع ذاتك الداخلية لتذكر نفسك بهذا. ذكر نفسك دائما بأنك قد تحولت، وأنك أصبحت شخصا وصل إلى عالم من الهدوء وراحة البال، شخصا طور شخصية قوية بداخله وعزم على تصميم وإدارة حياة جميلة. ومن خلال هذا، تبنى الأمل، والإيمان، والثقة بالنفس، والشخصية التى تريدها.

يعيش بعض الناس فى عالم من انعدام الوعى والجهل التام بأنفسهم. فهؤلاء الناس لا يقومون أبدا بالبحث فى ذواتهم أو الانتباه لها، ولا يعرفون ماهيتهم، أو ماذا يفعلون، أو إلى أين يتجهون. وليس لديهم خطط حياتية طويلة المدى، أو أهداف، أو أحلام، أو طموحات، ويؤمنون بأن: "ما سوف يحدث، سيحدث". فهؤلاء الناس يفتقرون إلى الثقة بالنفس، ولا يؤمنون بأنفسهم، ولا يقدرونها. وعندما تواجههم المشاكل والصعوبات الحياتية، سرعان ما يشعرون بالعجز ويتحولون

إلى حالة من اليأس. وهذه هى صفات من يعيشون فى حالة من الجهل بأنفسهم. وفى تكنولوجيا التفكير، نصنفهم ضمن النوع الثانى من الناس.

والنقيض التام من هذا العالم من الجهل هو العالم الجميل لهؤلاء الذين تحولوا بفعل تكنولوجيا التفكير، عالم أولئك الذين يعيشون فى حالة من الوعى التام بالذات. فمثل هؤلاء الناس يعيشون دائما فى حالة من الوعى التام بحضورهم القوى فى العالم ونظام الحياة. ودائما ما يسألون أنفسهم: "من أنا؟ وأين مكانى؟ ماذا أفعل؟"، ودائما ما يقيمون حياتهم ويسألون أنفسهم: "هل أسير على الدرب الصحيح فى الحياة؟ هل أفكر بشكل جيد؟ هل أصدر الأحكام الصحيحة؟ هل أسعى لتحقيق أى هدف فى حياتى؟ هل أهدافى المستقبلية واضحة

استفد من أفكارك

فى الحقيقة، لقد أصبحت "شخصا جميلا جديدا تماما"، وفى كل لحظة تنقل إلى عقلك اللاواعى تلك الرسالة: "نعم، لقد حدث شىء رائع، فأنا شخص جديد ومسيطر تماما على حياتى".

إنك شخص رائع مفعم بالثقة بالنفس واحترام الذات. إنك تفكر بشكل جميل، وترى الأمور فى ضوء إيجابى. إنك تنعم بصحة جيدة، ومحبوب للغاية، وتمتلك روحا مشرقة تلهمك البهجة، بجانب آلاف من الصفات الجميلة الأخرى. وهذا هو المعنى الدقيق لمبدأ الوعى بالذات، والرؤية والتأمل الدائم فى ذاتك.

تماما أمامى؟ هل أعمل جاهدا كل يوم لأحقق أهدافى؟ هل أنا شخص ناجح؟ هل أؤمن بقدراتى الكاملة؟ هل أمتلك مستوى صحيًّا من الثقة بالنفس؟" وهؤلاء هم النوع الأول من الناس، ودائما ما يكونون واعين بذواتهم.

من خلال قراءة هذا الكتاب، سوف تحدث تحولا فى كل مناحى حياتك. اعلم أنك شخص واع دائما بمبدأ الوعى بالذات، وتؤمن بأن هناك معجزة حدثت فى العالم، وقد جعلتك هذه المعجزة شخصا جديدا. إن كل شىء فى العالم مختلف. إنك تسير على طريق خلق مستقبل على الأرجح أنه ليس هناك أى وجه تشابه بينه وبين ماضيك السيئ. ولابد أنك تخبر نفسك دائما: "*وداعا أيها الماضى، فأنا أستقبل مستقبلى الجميل بشغف*". تكمن أهمية هذا المبدأ فى حقيقة أنك تخلق التحول داخل عقلك اللاواعى، وهو ما يتطلب وعيا دائما بالذات وتأملا فى نفسك.

مبدأ ٣: مبدأ تغيير الأنماط
وخلق وسائل التذكير

إن هذا المبدأ هو ما يضمن متابعة العمل على المبدأ الثانى للثقة بالنفس. فبما أننا كثيرًا ما ننسى، فدائما ما لا نهتم بأنفسنا، أو لا نقلق بما فيه الكفاية بشأن بناء ثقتنا بأنفسنا. فى البداية، قد يكون من الصعب الاستمرار فى تذكير نفسك بأنك "شخص ناجح جديد تماما". وربما تنسى تغذية عقلك اللاواعى، والذى دائما ما ينتظر استقبال إشارات إيجابية وجميلة لخلق معتقدات جديدة بداخلك. ويمكن لهذا النسيان أن يعيق تحولك.

استفد من أفكارك

عند تغييرك لعاداتك لتشتمل على بعض الأفعال الجديدة وفقا لمبادئ تكنولوجيا التفكير، تخلق هذه المعتقدات الإيجابية: أنا شخص ذو إمكانات عظيمة، وأمتلك قدرا كبيرا من الثقة والإيمان بالنفس؛ شخص لديه الآلاف من الأفكار الخلاقة التى تعزز الحالة المعنوية، ويعد كل يوم بالنسبة له أفضل من سابقه؛ شخص يسافر على درب التميز. شخص يفكر ويبدع؛ شخص يصعد سلم النجاح فى الحياة يوميا.

ولمنع حدوث هذا، لابد أن تضع وسائل تذكير دائمة وإشارات خاصة لنفسك. على سبيل المثال، إذا كنت معتادا على ارتداء ساعتك فى يدك اليسرى، انزع الساعة من يدك اليسرى وارتدها فى يدك اليمنى. وأثناء قيامك بذلك، قل لنفسك: "أنا شخص جديد تماما، لديه وعى دائم. وسأحرر إمكاناتى لأحقق النجاح فى حياتى". لذا، من الآن فصاعدا، عندما تنظر إلى ساعتك لمعرفة الوقت، لن تجدها فى يدك اليسرى، ولكنك ستجدها فى يدك اليمنى. وستفكر دائما فى الكلمة السحرية: "أنا شخص جديد تماما، لديه وعى دائم، وسأحرر إمكاناتى لأحقق النجاح فى حياتى". ويسمى هذا الفعل تغيير الأنماط وتكوين وسائل التذكير.

الآن، اتبع هذا المبدأ فى كل جوانب حياتك، وغير كل عاداتك السلوكية بطريقة محسنة لتخلق لنفسك وسائل تذكير تعد بمثابة

استفد من أفكارك

إن استخدام مبادئ تكنولوجيا التفكير فى حياتك اليومية أمر بسيط، ولكن نتائجه مدهشة. فهى تغيرك؛ تحولك؛ إنها تمنحك شخصية جذابة، وترفعك إلى مستوى من السمو، إلى عالم من السعادة وراحة البال، مليئا بالثقة فى النفس. إنها تأخذك من نفسك إلى مستوى روحانى أعلى، وتجعل تحقيق العظمة أمرًا ممكنًا.

أهنئك على اكتشاف الدرب الجميل فى الحياة. فقد أصبحت شخصا نقيا ومحبا، عطوفا مخلصًا، حاسما وصارما، واثقا وثابتا، متفائلا وواثقا من نفسك ـ لقد أصبحت شخصا ذا مستقبل عظيم!

لافتات إرشادية لتصحيح مسارك فى الحياة. ومن خلال قيامك بهذا، ترسل دائما إشارات إيجابية إلى عقلك اللاواعى لتؤسس معتقداتك الجميلة.

قم اليوم بتغيير ديكور منزلك. اصنع لافتات تذكرك بأنه: "نعم، هناك شىء خاص يحدث فى عالمى. فقد أصبحت شخصا جميلا جديدا تماما".

على سبيل المثال، إذا كانت لديك صورة معلقة على حائط منزلك، فقط قم بتعليقها بإمالة كنوع من التغيير، وفى كل مرة تنظر فيها إلى الصورة وتتساءل: "لم هذه الصورة مائلة؟" وتجيب قائلاً:

"لأننى أصبحت "مستقيما"، وبهذه الطريقة تتيح لى رؤية الاعوجاج فى الأشياء الأخرى. فقد أصبحت شخصا جميلا جديدا تماما".
وتعد مثل هذه التغييرات إشارات للعقل اللاواعى ليؤسس معتقدات عظيمة بداخلك، من شأنها أن تنمى لديك الثقة بالنفس. وتعد هذه آلية متفردة لبرمجة عقلك اللاواعى. وكمثال آخر، غيِّر الطريق الذى تتخذه يوميا للذهاب والمجىء من العمل. لماذا؟ لأنك أصبحت شخصا ناجحا وجديدا تماما.

مبدأ ٤: مبدأ فهم النفس ("من أنا؟")

كدارس ناجح لتكنولوجيا التفكير، واعتمادا على مبدأ الوعى بالذات، فأنت تنتبه دائما لنفسك ولعقلك اللاواعى، وتقوم بتقييم مدى فعالية تواجدك فى العالم والتحكم فيه. وبالتالى، فأنت دائما تسأل نفسك: "من أنا؟".

إن الإجابة عن هذا السؤال لا تجبر عقلك الواعى على تأمل، وتقييم، وتحسين شخصيتك فقط، ولكنها أيضا تعد إشارة مهمة لعقلك اللاواعى، تحث على القيام بتقييم شخصيتك، حتى تتكون معتقدات جديدة داخل نظام معتقداتك. اسأل نفسك دائما: "من أنا؟"، وستصبح أكثر قدرة على اكتشاف نفسك من الداخل، وتتيح لشخصيتك المثالية أن تتكون.

على سبيل المثال، عندما تسأل نفسك وعقلك اللاواعى "من أنا؟"، لإجابة هذا السؤال يبحث عقلك اللاواعى فى "ملفات شخصيتك" ويخلق معتقدا بداخلك بأنك، على سبيل المثال، شخص شجاع،

استفد من أفكارك

آمن بنفسك حتى تستطيع رؤيتها جميلة. واعلم أن الآخرين يرون فيك ما تراه فى نفسك. فالإحساس بقيمة النفس يعد مبدأ مهمًا من مبادئ الثقة بالنفس. فاشعر بها بكل جزء من كينونتك.

وجميل، وبارع، وعطوف، وودود، ومستريح البال. وبالتالى، فإن عملية الإجابة عن هذا السؤال وحدها كفيلة بتكوين الثقة بالنفس بداخلك.

مبدأ ٥: مبدأ الإحساس بقيمة النفس
وعظمتها، وقوة الشخصية

كدارس لتكنولوجيا التفكير، لابد أن تشعر بنفسك باستمرار؛ اشعر بقيمتك وجمالك وشخصيتك الرائعة، وعظمتك الداخلية.

إن الهدف من التأمل المستمر داخل نفسك هو رؤية صورة جميلة لنفسك فى مرآة قلبك وعقلك، صورة تؤمن بها إيمانًا حقيقيًا. فالإحساس بهذا الشعور يعد إشارة قوية لعقلك اللاواعى، من شأنها أن تعزز معتقداتك ببراعة وتأخذك إلى عالم من الثقة بالنفس. إن أى اهتمام توليه لنفسك بشكل إيجابى يساعد بشكل أساسى على تكوين إشارة بناءة فى أعماق عقلك اللاواعى، مؤدية إلى ناتج رائع. إن الأشخاص الذين يجهلون أنفسهم ينسون شخصياتهم ولا يمدون عقولهم اللاواعية بما تريده حتى تعزز نظام معتقداتهم، ومن ثم تعزيز احترامهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم.

وأولئك الذين يعيشون فى حالة من الوعى بالذات دائما ما يؤمنون بجمالهم الداخلى، وبالتالى، فهم يقوون من شخصياتهم. اشعر دائما بقيمتك وكأنك عظيم. فصدقنى، أنت كذلك.

مبدأ ٦: مبدأ الإيمان بالنفس و التناغم مع الكون

بعدما تتغير باستخدام تكنولوجيا التفكير، تكون قد أعدت تعريف نفسك، وستؤمن بأن الله هو محور العالم بأكمله والخلق أجمع. ولكن يوجد أيضا محور ثانوى، خليفة على الأرض - أنت. ويدرك كل الخلق هذا المحور فى حركته، وبطريقة أو بأخرى، يعملون تحت قيادته وسيطرته.

إن اضطلاعك بهذا الدور البارز يجعلك تشعر بأن جوهرك فى عالم الوجود، كخليفة لله على الأرض، هو أهم شىء. فهذا الدور يشع بشكل رائع - والعالم كله يأتمر بأمرك.

وقد تم التعبير عن هذا المفهوم فى القرآن الكريم فى الآية التالية: " وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِي ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأَيَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ "**. كما يقول الله عز وجل فى حديثه القدسى: "لقد خلقت كل شىء من أجلك وخلقتك من أجلى". يوضح هذا المفهوم معتقدا جميلا بأن كل شىء تم خلقه بسببك أنت، وليصبح تحت إمرتك.

إن كوننا واعين بهذا المفهوم يجعلنا مؤمنين بأنفسنا. وبالإضافة إلى عدم مقارنة أنفسنا بأى شىء آخر فى العالم، فإننا أيضا نرى أنفسنا كمحور تدور حوله كل الأشياء والمخلوقات الأخرى فى الكون. وهذا من شأنه أن يمنحنا قدراً عظيماً من الثقة بالنفس، ويخلق شخصية رائعة داخل إطار وجودنا.

** سورة الجاثية، الآية ١٣.

مبدأ ٧: مبدأ القوة مقابل الضعف

ما رد الفعل الطبيعى الذى تظهره عندما تواجهك مشاكل وصعوبات مختلفة فى عالمك؟ هل تشعر بالقوة أم بالضعف؟ إن الأشخاص الذين يثقون بأنفسهم لا يرون أنهم مقيدون بالعوائق والأحداث الحياتية. بل على العكس، فهم دائما يشعرون بأنهم أقوياء، ويؤمنون بأنهم سيتغلبون بسهولة على العوائق التى تقابلهم.

وبالتأكيد، كدارس لتكنولوجيا التفكير، عليك دائما أن تُظهر شعورا بالقوة، لا الضعف. والشعور بالقوة أو الضعف لا يتعلق بالضرورة بالحالة البدنية أو أية قدرات أخرى، مثل القدرات المادية، أو العلمية،

استفد من أفكارك

فى الحقيقة، أنت من النوع الأول من الناس: فأنت تؤمن بنفسك تماماً. وفى كل المسائل الحياتية، تقوم بتقييم نفسك وتتخذ خيارات حاسمة. كما أنك تؤمن بأن قرارك مهم، ورأيك مهم.

إن ما تفضله أو تختاره مهم للغاية، كما أنك لا تنتظر أحدا، ولديك عزم على فعل الأشياء، واتخاذ القرارات، وتنفيذها بنجاح وعزم ثابت. وهذه هى طبيعة الشخص الذى يعيش فى عالم من اليقين.

إن عالم اليقين هو عالم المعتقدات، والحلول، والقرارات، والأفعال. إن مثل هذا العالم هو عالم النجاح ـ عالم الجهد وراحة البال. هذا هو عالم البهجة والسعادة: وهذا العالم الجميل *ملكك*.

أو الفنية، ولكنه يتعلق بالحالة المعنوية؛ فهو شعور يعتمد على شخصية المرء وثقته بنفسه. فالناس الذين يعتمدون على الله يشعرون بالقوة، لأنهم يعلمون أن هناك دائما محاميا ومدافعا عنهم. وتتولد الثقة بالنفس نتيجة لهذا الشعور بالقوة الروحية.

مبدأ ٨: مبدأ اليقين مقابل الشك

كما ذكرنا فى مناقشاتنا السابقة، يندرج الناس تحت مجموعتين؛ النوع الأول من الناس أو النوع الثانى من الناس. يعيش النوع الثانى من الناس فى عالم من الشك. وهم أولئك الذين لا يؤمنون بأنفسهم، والذين ينظرون إلى الآخرين دائما على أنهم أهم منهم، ويشعرون بعدم الأمان فى كل مناحى حياتهم. ودائما ما يعتمد النوع الثانى من الناس على الآخرين، وينتظرون رؤية ما يفعله الآخرون قبل أن يتخذوا القرارات. إنهم أناس يعيشون فى عالم من الشك، وعدم الاستقرار، والصراع الداخلى، ودائما ما تجدهم منهكين روحيا ومكتئبين. وبالإضافة إلى ذلك، دائما ما تكلل أفعالهم بالفشل، لأنهم يعيشون عالم "التردد"، فى انتظار أن يقوم الآخرون باتخاذ القرارات بدلا منهم. هناك عالم من التشكك مخصص لأولئك الذين يفتقرون للثقة بالنفس، والشك يعد مدمرا رئيسيا للثقة بالنفس واحترام الذات.

على الجانب الآخر، يعد النوع الأول من الناس على النقيض تماما من هؤلاء؛ فهم الأفراد الذين يعيشون فى عالم من الإيمان والثقة بالنفس، عالم من اليقين، عالم من الجمال وقوة الشخصية.

ومن الجدير بالذكر أن كونك شخصا يعيش فى عالم من اليقين والإيمان لا يعنى أبدا أنك لا تستشير أحدا قط. فقد قال رب العزة فى القرآن الكريم لنبيه: "وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِ"***. لذا، علينا دائما أن نستشير الأشخاص ذوى المعرفة والخبرة. ويمكنك أن تستمر فى ممارسة الحزم والصرامة أثناء جمعك للخبرة والمعرفة والمشورة.

مبدأ ٩: مبدأ القيادة والإدارة

إن الأشخاص الذين يتمتعون بقدر كبير من الثقة بالنفس دائما ما يستفيدون من سمات القيادة عند إدارة شئونهم. وكمثال على ذلك، من المثير ملاحظة ما يحدث عادة عندما يقرر مجموعة من الأطفال فى حى ما أن يلعبوا معا ويحتاجون لتقسيم أنفسهم إلى فرق. فقبل أن يبدأوا التقسيم، قد يصرخ طفل ما قائلا: "من معى؟" بمعنى "من سيلتحق بفريقى ويلعب معى؟" وفى نفس الوقت، قد يقول طفل آخر بصوت خجول وإنكار للذات: "من سأكون معه؟" بمعنى "من الذى سيتقبلنى فى فريقه؟". يوضح هذا السيناريو البسيط نوعين من الشخصيات؛ إحداهما تلك الشخصية التى يمتلكها طفل يفتقر للقدرة على توجيه وإدارة مجموعة من الناس. والأخرى هى شخصية ذلك الشخص الذى يشعر بأنه قائد. إن الأشخاص الذين يملكون قدرا كبيرا من الثقة بالنفس يملكون شعورا قويا بالقيادة.

ينبغى على شخص مثلك، والذى من خلال قراءة هذا الكتاب أصبح طالبا ناجحا لتكنولوجيا التفكير، أن يشعر دائما بهذا الشعور من القيادة. وفى الأنشطة الاجتماعية، عليك أن تتخذ المبادرة وتقوم بتوجيه وإدارة الآخرين، وأن تجعل الآخرين يتبعونك. ونتيجة

*** سورة آل عمران، الآية ١٥٩.

لهذا، سيشعر عقلك اللاواعى. والذى يراقب أفعالك وأنشطتك، بأنك قائد، وأنك قادر على إدارة الأمور. وبناء على ذلك، سيعزز عقلك اللاواعى من معتقداتك تجاه نفسك، ويحسن من ثقتك بذاتك.

مبدأ ١٠: مبدأ تقبل المسئولية

إن الناس الذين يمتلكون قدرا كافيا من الثقة بالنفس هم أولئك الذين يتقبلون المسئولية. لذا، إذا أردت أن تزيد من ثقتك بنفسك، تدرب على تحمل المسئوليات. ابدأ بتقبل المهام البسيطة نوعًا ما. على سبيل المثال، عند ذهابك فى رحلة مع أصدقائك أو أسرتك، قل لهم: "سأتحمل أنا مسئولية جلب الطعام!". فإن مجرد قول هذا وحده يمثل إشارة قوية لعقلك اللاواعى، تتسبب بدورها فى زيادة الثقة بالنفس. قم بتحمل المسئولية فى مختلف مناحى الحياة لتقوية ثقتك بنفسك.

قم بتحمل المسئولية عندما يتعلق الأمر باحتياجات الآخرين أيضا. فواحدة من سمات الشخص الناجح الجديد تماما هى الشعور بالمسئولية تجاه الآخرين ومشكلاتهم، والإسراع لمساعدتهم قدر الإمكان.

مبدأ ١١: مبدأ النظافة والمظهر الشخصى

هناك علاقة مباشرة بين نظافة الشخص ومظهره الشخصى وثقته بنفسه. فالشخص الذى يرتدى ملابس نظيفة ومهندمة يمتلك قدرا من الثقة بالنفس أكثر من الشخص الذى يبدو مهلهلا.

إن الأشخاص الذين تحولوا من خلال تكنولوجيا التفكير هم أشخاص يقومون دائما بتقييم وتحسين مظهرهم الشخصى. ويمكن

أيضا أن يكون موضوع النظافة الشخصية والمظهر علامة على الإيمان، أو تعبير عن الحقيقة القائلة بأن المؤمن الحق، والذى يمتلك قدرا كبيرا من الثقة بالنفس، هو شخص نظيف ومهندم. لذا، انتبه بشكل خاص لمظهرك الخارجى ونظافتك الشخصية، واعلم أن جمالك الخارجى يزين معتقداتك.

مبدأ ١٢: مبدأ مدح نفسك والآخرين

إن العقل اللاواعى مسئول عن استقبال إشارات من الحواس الخمس وأى تسلسل من الأفكار، ثم معالجتها، وبناء المعتقدات على أساسها. وبالتالى، فإن أى مدح يسمعه الشخص من الآخرين، خاصة عندما يكون مدحا صادقا، تتم معالجته داخل العقل اللاواعى، ويبنى ثقة قوية بالنفس.

وبالمثل، فإن قدرا صحيا من تقدير الذات يجعل العقل اللاواعى يستمع لهذا المدح، ويبنى الثقة داخل الفرد. وعلى الرغم من أنه من غير اللائق أن يمدح المرء نفسه، فإنك عندما تخبر نفسك بأنك شخص جميل، أو أنك شخص قوى، فإن هذا يعزز من ثقتك بنفسك من خلال عقلك اللاواعى. والآن، لنر كيف يمكن جعل شخص ما محل مدح، ومجاملة، وثناء من الآخرين.

فطريًا، يحب كل شخص أن يتم مدحه، ومجاملته، وأن يتحدث عنه الآخرون بشكل جيد. فعندما يمدحك شخص ما قائلا: "كم أنت لبق!"، أو "كم أن خطك جميل!"، أو "كم أن ملابسك جميلة!"، فإن هذا يسعدك، ويجعلك تعبر عن سعادتك للشخص الذى يمنحك المديح. وبالتالى، فإن الحصول على مدح ينعكس مثل المرآة بإشارة

إيجابية على الشخص الآخر. وهذا هو السبب الذى يجعل الشخص الذى يتلقى مدحًا لا يبقى صامتا عادة، وإنما يرد هذه المجاملة قائلا على سبيل المثال: "إن عينيك هما ما تريان الأشياء جميلة"[٢]، أو "أنت أيضا تبدو أنيقًا للغاية اليوم". وفى الحقيقة، إن هذا بالضبط هو ما نسعى إليه: أن نفعل شيئًا يجعل الآخرين يمدحوننا.

لذا، ضع فى اعتبارك رد المجاملة: عندما تحين الظروف المناسبة، ينبغى عليك أن تمدح الآخرين وتجاملهم، وأن تتغنى بخصالهم الجيدة. إن هذا المبدأ لا يساعد فقط فى زيادة ثقة الطرفين بنفسيهما، وإنما أيضا يعزز علاقتك بالطرف الآخر. فكلمة واحدة من المدح الصادق يمكنها فتح أبواب من الحب والحنان الفياض، وأن تقرب بين قلبين فى علاقة صداقة رائعة.

وأنت أيضا يجب أن تمارس مبدأ مدح نفسك والآخرين، وأن تجعله واحدًا من سماتك الشخصية الإيجابية.

مبدأ ١٣: مبدأ تشجيع نفسك والآخرين

يعد التشجيع واحدا من العوامل التى تسهم فى زيادة الثقة بالنفس. فعندما يتم تشجيع الناس وتحفيزهم. يخلق العقل اللاواعى الثقة بالنفس، ويزيد إيمانهم بقدراتهم. وبالتالى، فإن واحدة من الطرق التى يمكن من خلالها بث الثقة بالنفس فى نفوس الآخرين هى أن تقوم بتشجيعهم.

وفى نفس الوقت، يعد تشجيع نفسك بشكل إيجابى أيضا واحدًا من تقنيات تكنولوجيا التفكير، إذ إنه يزيد من مستوى الإيمان والثقة بالنفس. لذا، أقترح عليك كلما سنحت لك الفرصة، أن تلاحظ

صفاتك، وسلوكياتك، وإنجازاتك، ونجاحاتك الرائعة. امنح نفسك تشجيعا. ربت على كتفك وقل لنفسك: "عمل جيد".

مبدأ ١٤: مبدأ تجنب نقد النفس
ونقد الآخرين

بالضبط مثلما يمكن للتشجيع أن يصبح عاملا لبناء الثقة بالنفس، فإن توبيخ ونقد النفس والآخرين يعد عاملا لهدم أساس الثقة بالنفس.

حتى وإن اقترفت خطأ نتجت عنه هزيمة، أو فشل، أو نتيجة غير مستحبة، لابد أن تذكر نفسك بالتالي: "لقد حصلت على خبرة، وسأفعلها بشكل صحيح المرة القادمة، وأحقق النجاح". بهذه الطريقة، ستستمر فى بناء أساس الثقة بالنفس. وينبغى على الآباء، والأمهات، والمدرسين، والمدراء أيضًا أن يتبعوا هذا المبدأ بشدة حتى يستطيعوا تحقيق أعظم النتائج فى البيئة التعليمية. امدح وأثن على نفسك والآخرين، وتذكر أن العقاب والتوبيخ لهما تأثير مدمر أكثر منه بناء.

مبدأ ١٥: مبدأ الصحة والاعتناء بنفسك

لصحة الإنسان أيضا علاقة مباشرة بثقته بنفسه. فعندما يرى الناس أنفسهم ضعفاء بدنيا، فإن هذا، يؤثر دون وعى منهم بشكل سلبى على قدراتهم الروحية والعاطفية.

إن الأشخاص الأصحاء عادة ما يكونون أكثر قدرة على تأمين العافية الروحية. وكما يقول المثل الشهير: "العقل السليم فى الجسم السليم". على سبيل المثال، إن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة،

ومن خلالها يستطيعون تحسين صحتهم الجسدية، يؤمنون بأنفسهم أكثر.

إن النظام الغذائى الصحى والمغذى وممارسة الرياضة يوميًّا يساعدان على تعزيز الثقة بالنفس. لذا، تدرب، وحافظ على لياقتك، وتناول الأطعمة الملائمة، واحترم جسدك الجميل، وانعم بالصحة الجيدة، ولاحظ تأثير ذلك على نجاحك وحظك السعيد.

مبدأ ١٦ : مبدأ الابتسام!

يعد الابتسام إشارة صريحة وملموسة إلى وجود الثقة والإيمان بالنفس. فالابتسام ينشط العلاقات الإنسانية الجميلة. والأشخاص الذين يبتسمون يظهرون أنهم انبساطيون، بينما الأشخاص الذين يتسمون بالخجل ويفتقرون للثقة بالنفس يميلون للابتسام بقدر أقل. كما أن الناس الذين يُظهرون جانبا جميلا من أنفسهم من خلال الابتسام يتمتعون بقدر كبير من الثقة بالنفس، الأمر الذى يجعل الآخرين يؤمنون بهم.

لذا، تخلص من وجهك العبوس وابتسم. فإن إظهارك لوجهك المبتسم يعكس للعالم كله أنك راض عن إنجازاتك الحياتية العظيمة، ويخلق الثقة بداخلك.

**مبدأ ١٧ : مبدأ إظهار الحب للآخرين،
والإشارة لخصالهم الجيدة**

إن إظهار الحب للآخرين يزيد من ثقة الشخص بنفسه. فعندما ترعى طفلا ما وتظهر له الحب والعاطفة، فبطريقة ما، ودون أن تدرك، تشعر بعظمتك وأهميتك لهذا الطفل. إذا أظهرت عاطفتك للآخرين،

خاصة أولئك الذين تحبهم، فإن هذا لا يعزز فقط من ثقتك بنفسك، ولكنه يساعدك أيضا بشكل هائل على خلق روابط وعلاقات اجتماعية، والتى تعد مفتاحا رئيسيا للنجاح فى الحياة.

لذا، كدارس ناجح لتكنولوجيا التفكير، أظهر حبك تجاه الآخرين، وأشر إلى صفاتهم الجيدة.

مبدأ ١٨: مبدأ النظر إلى الآخرين، ونفسك، بشىء من التواضع

هناك علاقة مباشرة بين الطريقة التى تنظر بها للآخرين وثقتك بنفسك. فالأشخاص الذين يشعرون بالعجز عند مواجهتهم للآخرين يدمرون ثقتهم بأنفسهم. لذا، وبغض النظر عمن تواجهه، وحتى إذا كان أعلى منك فى المرتبة أو المنصب، ينبغى ألا تشعر بالضعف. فالمنصب والمرتبة ما هما سوى اتفاقات ستنتهى يوما ما.

فأنت تحتل أعلى مكانة فى العالم، ولا يوجد سبب يجعلك تشعر بالضعف أو الخوف عند مواجهة الآخرين. وعلى العكس، ينبغى أن تعلم أن مكانتك العالية نابعة من تفوقك لأنك كائن بشرى. لذا، حتى عند إظهارك التواضع للآخرين، يجب أن تكون مدركا فى نفس الوقت أن هذا التواضع نابع من عزتك وعظمتك. فأنت مثل جذع الشجرة المثمرة: متواضع ولكنك مدرك لجمالك الداخلى، ومؤمن بنفسك.

إن مثل هذا النوع من التفكير مهم جدا فى علاقاتك؛ فهو لن يساعد فقط على الحفاظ على نظام معتقداتك وثقتك بنفسك، ولكن، كنتيجة له، سيصبح أساس معتقداتك كل يوم أجمل ومزيناً بنور روحانى.

مبدأ ١٩ : مبدأ مساعدة الآخرين
وإظهار التعاطف

عندما تساعد الآخرين وتظهر التعاطف والتسامح فى قلبك، فإن عقلك اللاواعى يفكر فيك كشخص غنى لأنك شخص معطاء عظيم، لأنك شخص متسامح.

إن فعل العطاء أو التسامح له تأثير إيجابى هائل على ثقتك بنفسك؛ فإذا كنت تتسبب فى تغيير ولو كان طفيفًا فى حياة شخص ما يحتاج لمساعدتك، سيجعل هذا عقلك اللاواعى يعتبرك غنيا وسيخلق شعور الشخص الغنى بداخلك. وستشعر على الفور بشعور طيب تجاه نفسك، مما سيمثل دفعة لثقتك بنفسك.

جرب هذا اليوم؛ ألق نظرة فى أرجاء منزلك أو مكان عملك، وانظر إلى الأشياء التى نادرا ما تستخدمها، مثل قطعة من الملابس، أو طبق، أو أى شىء لا تستفيد منه فى حياتك. افصل هذه الأشياء عن مقتنياتك الأخرى وضعها جانبا، وامنحها غدًا لشخص فى حاجة إليها واكتشف الشعور بالرضا الروحى، والشعور بالقوة والثقة اللذين تكتسبهما من خلال فعل الخير.

قد يكون من المثير أن تعلم أنه فى بعض الأحيان تمثل الأشياء المادية التى نمتلكها ولا نستخدمها حواجز أمام هطول أمطار من النعم. لذا، عندما تزيل هذه الحواجز من خلال التبرع بتلك الأشياء، فإنك تمهد الطريق للحصول على المزيد من النعم والثروة. عندما تنظف دولاب ملابسك من كل الملابس القديمة التى لا تستخدمها، وتتبرع بها، ستجد أن نفس الدولاب سيصبح مملوءا بملابس جديدة استطعت شراءها بسبب تحسن أمورك المالية، والذى تسبب به العمل

الإنسانـــى الــذى قمت به. هــذا ما يجلبه فعــل الخــيـر - ستندهش لما ستجده.

مبدأ ٢٠: مبدأ الأمانة، والإخلاص، والوفاء بالوعود

إن العقل اللاواعى حساس جدا تجاه الوعود التى تقطعها، ومدى الأمانة والإخلاص فى شخصيتك. فعندما تخل بوعد أو قانون بطريقة تتناقض مع أمانتك وإخلاصك، يكون لهذا تأثير سلبى على ثقتك بنفسك؛ إذ إنه يحطم نظام معتقداتك.

إن الأشخاص الذين يمتلكون قدرا كبيرا من الثقة بالنفس يحافظون على وعودهم. فهم يرون أنفسهم عظاما للغاية، حتى أنهم ليسوا فى حاجة للكذب، أو قطع وعود زائفة. إنهم صادقون تماما، وكذلك أيضا أفعالهم، وسلوكياتهم، وأفكارهم. والأشخاص الصادقون دائما ما يرفعون رؤوسهم عاليا، ويعيشون فى حالة من الهدوء والسكينة.

مبدأ ٢١: مبدأ تجنب الآثام

إن للشخصية الجميلة للمرء علاقة مباشرة بأفعاله وسلوكياته. فالأشخاص الذين يمتلكون شخصية جيدة، وقدرًا كافيًا من الثقة بالنفس، لا يظهرون عادة أى نزعة لاقتراف الخطأ عمدا، إذ إن اقتراف الإثم يدمر شخصية المرء. على سبيل المثال، إن الإمساك بك لكسرك الإشارة الحمراء، واعتذارك للضابط، يضع شخصية المرء محل شك، مما يتولد عنه صدمة لثقتك بنفسك.

لقد تحول كيانك الداخلى من خلال تكنولوجيا التفكير، وأصبح لديك إيمان قوى بنفسك وفهم عميق لشخصيتك المميزة. إنك تقوم

باستمرار ببناء أساس معتقداتك. لذا، وحتى لو كنت فى منتصف الليل، حيث الشوارع خالية ولا يوجد ضابط مرور فى الأرجاء، عندما تمر بإشارة حمراء، تتوقف وتنتظر حتى تتحول الإشارة إلى اللون الأخضر. ولن يكون السبب فى هذا هو الشرطة أو الآخرين، ولكن شخصيتك هى ما سيدفعك للقيام بذلك. فقد أصبح عقلك اللاواعى معتادا على الوقوف عندما تكون الإشارة حمراء. وإذا تابعت التحرك بالسيارة حين تكون الإشارة حمراء، سيعتبر عقلك هذا فعلا مناقضًا لشخصيتك، مما قد يدمر ثقتك بنفسك ويؤذى شخصيتك.

لذا، اعلم أنه فى كل لحظة يقوم عقلك اللاواعى ببناء شخصيتك ويكون مدركا لكل أفكارك وأفعالك. *اعتن بعقلك اللاواعى حتى يعتنى هو ببهجتك، وسعادتك، وصحتك.*

مبدأ ٢٢: مبدأ الحسم وقول لا

يعد قول لا أمرا صعبا بالنسبة للعديد من الناس. فعند مواجهة مطلب غير عقلانى، فقط أولئك الناس الذين يثقون بأنفسهم هم من يستطيعون قول لا.

ربما يكون قد حدث لك هذا الموقف كثيرا؛ أن يُطلب منك شىء لا تود منحه على الإطلاق، ولكنك لا تستطيع قول لا، وتوافق على مضض. هل تتذكر مدى البؤس الذى أحسست به، أو مقدار الوقت الذى أضعته، لأنك لم تستطع قول لا؟

تدرب على قول لا، حتى يمكنك الرفض بشكل مهذب عندما يطلب منك شىء غير عقلانى. فسوف يزيد هذا من ثقتك بنفسك. وبالطبع، لابد من قول لا للآخرين بمهارة ولباقة شديدتين لتضمن عدم إيذاء

مشاعر الآخرين (سنتناول هذا الموضوع تفصيلا فى الفصل التالى). وفى النهاية، ستصبح معتادا على رفض الطلبات بلطف وتواضع. فعندما تقول لا بشكل مهذب، فأنت لا تسهل الموضوع على نفسك فقط، ولكنك أيضا تعطى دفعة لثقتك بنفسك.

مبدأ ٢٣: مبدأ المعرفة والخبرة

هناك أيضا علاقة مباشرة بين المعرفة والخبرة والثقة بالنفس. فأولئك الذين يمتلكون قدرًا أكبر من المعرفة، يؤمنون أكثر بقدراتهم. بينما أولئك الذين يجهلون بالأمور، لا يؤمنون كثيرًا بقدراتهم. وكما ورد بالقرآن الكريم: "هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ"**** . إن معرفة المرء هى الأساس الذى تقوم عليه معتقداته.

بالطبع، ليس ممكنا لشخص واحد أن يعلم - أو يفعل - كل شىء. ولكن الفكرة هى أن كل شخص ينبغى أن يمتلك قدرا كافيا من المعرفة فى مجال عمله. على سبيل المثال، ينبغى على محاسب الشركة أن يظل مطلعًا على المستجدات فى عالم المحاسبة من خلال قراءة الكتب، والمقالات، وإجراء الأبحاث. فالأنشطة التى تزيد من خبرتك تساعد على تعزيز ثقتك بنفسك بشكل يومى. وإذا حضرت اجتماعا مع زملائك، أو موظفيك، أو مدرائك، ستتيح لك معرفتك تمثيل نفسك بثقة.

مبدأ ٢٤: مبدأ التنظيم وأخلاقيات العمل

يعد التنظيم واحدا من أهم عوامل النجاح والثقة بالنفس. فالأشخاص المنظمون أكثر ثقة بأنفسهم من غيرهم الذين يفتقرون إلى التنظيم.

**** سورة الزمر، الآية ٩.

استفد من أفكارك

يجب أن تتعلم أن تؤمن بنفسك، وأن تحصل على المعرفة والخبرة، حتى يمكنك رؤية نفسك كشخص قادر على النجاح. لذا، وفى كل لحظة، علم نفسك حتى يصبح لديك دائما شعور بالكفاءة الشخصية والثقة فى مجال عملك. ونتيجة لهذا، ربما تمتلئ حياتك بالسعادة!

وإذا كنت تريد بناء الثقة بالنفس، والوصول لعالم من النجاح فى حياتك العملية والشخصية، فحاول أن تكون منظما فى كل شىء تفعله.

ودائمًا ما ينشغل الأشخاص غير المنظمين بتأنيب ولوم أنفسهم بسبب إخفاقاتهم، ومن ثم يدمرون ثقتهم بأنفسهم بوعى أو بغير وعى.

لذا، عزز ثقتك بنفسك من خلال تحرى النظام فى كل ما تفعله، حيث إن التنظيم يبنى شخصية قوية ويشع نورا باهرا على معتقداتك وثقتك بنفسك. أدعو الله أن تصبح منظما فى كل ما تفعله!

مبدأ ٢٥: مبدأ تجنب التسويف والمماطلة

التسويف هو القاتل الصامت للنجاح فى الحياة. فالأشخاص الذين يؤجلون إلى الغد ما يستطيعون فعله اليوم، هم فى الحقيقة يخططون

لفشلهم بأيديهم دون مساعدة من أحد. أما الأشخاص الناجحون، فينفذون مهامهم دون تأجيل وفى الوقت المناسب.

فى كل مرة تفكر فيها فى القيام بمهمة أوكلت إليك ولا تفعل، تقوم تلقائيا بتوبيخ نفسك وعقلك اللاواعى لعدم إنجاز هذه المهمة. ويؤثر هذا جوهريا على ثقتك بنفسك وكفاءتك الشخصية.

من خلال التسويف وتأجيل شىء ما، أحيانا ما تخسر الكثير من الفرص. كما قال الشاعر الفارسى "نظامى جانجافى": "فى التأجيل، تقبع كوارث خفية"[٥]. ومن خلال وجود خطة منظمة فى حياتك، ربما تستطيع إنجاز جميع مهامك فى الوقت المناسب. وتتوقف عن التسويف.

إن النجاح يتطلب الدقة والانضباط، وهناك علاقة مباشرة بين تركيبة شخصيتك ومدى حساسيتك لتخطيط المسائل المتنوعة فى حياتك، ومدى الأهمية التى توليها لها. وكما تقول الحكمة: "توقف عن تقديم الأعذار لتأجيل المهام لوقت لاحق".

إن الشىء الوحيد المسموح لك بتأجيله هو التسويف! فنجاحك فى الحياة يعتمد على إنجازك للمهام فى الوقت المناسب. كما تعتمد ثقتك بنفسك على الامتناع عن التسويف.

مبدأ ٢٦: مبدأ إدارة الوقت

إن الأشخاص الذين يتمتعون بقدر كبير من الثقة عادة ما يملكون زمام وقتهم، ويتحكمون فيه ويديرونه بشكل جيد. أما الأشخاص الذين يضيعون وقتهم، فدائما ما يشعرون بأنهم متأخرون عن الركب، وغير قادرين على اللحاق به.

يشعر أولئك الذين يديرون وقتهم بشكل جيد بدفعة فى ثقتهم بأنفسهم. كيف تتعامل مع وقتك؟ هل تدير وقتك بفعالية؟ لا ترح رأسك إلى وسادتك ليلا حتى تخطط بالضبط كيف ستقضى الأربع والعشرين ساعة القادمة.

بعض الناس لا يأبهون لما يمر من وقتهم القيم، والذى يمكن استخدام كل دقيقة منه لتحقيق نجاح ما. أما الشخص الواعى، مثلك، فهو دائما ما يكون منتبها لوقته ويديره بشكل جيد.

يجب أن تضع خطة لكل أربع وعشرين ساعة من حياتك. وينبغى أيضا أن تضع خططا لأسابيعك، وشهورك، وأعوامك. وانتبه للصوص الوقت؛ فالمكالمات الهاتفية الطويلة التى لا جدوى منها، والمحادثات الممتدة غير البناءة يمكن أن يسلباك وقتك. فكن واعيا لوقتك، واستمتع بحقيقة أنك تخططه جيدا وفقا لخطة واضحة، لمساعدتك على خلق عالم من الثقة فى نفسك. أرجو من الله أن يطيل عمرك وأن يجعل وقتك على الأرض بنَّاء ومثمرا.

مبدأ ٢٧: مبدأ إدارة الأولويات

على مدار حياتك العملية والشخصية، دائما ما يكون هناك العديد من المهام التى عليك تنفيذها خلال يوم، أو أسبوع، أو شهر، أو عام. ومن الطرق التى قد تساعدك على النجاح فى حياتك تحديد أولويات مسئولياتك. فالوقت محدود، وأحيانا ما يكون عليك فعل أشياء أكثر مما قد يتيحه الوقت. فى هذا الموقف، سيساعدك تحديد المهام ذات الأولوية القصوى على إنجاز المهام الأكثر أهمية على الأقل. كما أن هذا الإجراء البسيط يحسن من ثقتك بنفسك.

مبدأ ٢٨: مبدأ عدم مقارنة نفسك بالآخرين

من العوامل الأساسية التى تؤثر بالسلب على ثقتك بنفسك القيام بمقارنة نفسك بالآخرين. فالأشخاص الذين ينظرون دائما إلى إنجازات الآخرين، ولا ينظرون أبدا إلى عظمتهم الشخصية وقدراتهم، يدمرون ثقتهم بأنفسهم دون أن يدركوا ذلك.

إن الأشخاص الذين يؤمنون بأنفسهم، دائما ما يكون لديهم قدر كبير من التقدير والاحترام لأنفسهم. وعلى الجانب الآخر، عندما يقارن الناس أنفسهم بالآخرين، ويقولون: "كم أن *ذلك* الشخص محظوظ! لمَ لا يمكننى أن أكون محظوظا مثله؟"، يتأثر العقل اللاواعى ويتخيل أنهم فى الحقيقة "لا شىء"، وغير قادرين على تحقيق ما يحققه الآخرون، ومن ثم ينهار أساس الثقة بالنفس.

كدارس ناجح لتكنولوجيا التفكير، لا تقم أبدا بمقارنة نفسك بشخص آخر. وبدلا من ذلك، صب كل انتباهك على المستقبل المثمر الذى صممته لنفسك، وقل لنفسك دائما: "سأصبح محظوظا خلال ستة شهور!"، أو "سأصبح محظوظا خلال عام!". وعندما تنال مرادك وفى نهاية المطاف، قل لنفسك: "كم أصبحتُ شخصا محظوظًا خلال السنوات القليلة الماضية، لأننى حققت كل أهداف حياتى. أنا الآن شخص سعيد. إننى أثبت وجودى فى هذا العالم دائمًا، وأستمتع به".

استفد من أفكارك

عندما تقارن نفسك الحالية بنفسك المستقبلية، يخلق عقلك اللاواعى أفضل حياة ممكنة، مما يعزز ثقتك بنفسك. لا تفكر أنك غير قادر على فعل ما يفعله الآخرون. بدلا من ذلك، فكر فى أنك أنت الشخص القادر على تحقيق النجاح فى كل مناحى حياتك، فقط من خلال التخطيط وتصميم مستقبل جميل. آمن بنفسك حتى يؤمن العالم بك، واعلم أن ما تؤمن به هو ما ستراه على أرض الواقع، فلا يجب أن تسبق الرؤية الإيمان - بل ويجب أن تؤمن به لكى تراه!

مبدأ ٢٩: مبدأ امتلاك أهداف وخطة حياة

يوجد نوعان من الناس فى العالم: أولئك الذين يمتلكون أهدافًا ويعرفون ماذا يريدون فى الحياة ولديهم تصور فعلى لمستقبلهم، الذين يسافرون على درب الحياة وهم مفعمون بالثقة؛ وأولئك الذين ليست لديهم أية أهداف محددة فى الحياة، والذين يخوضون الحياة بشكل فوضوى دون أية خطة. فليس لديهم أحلام، ولا يعلمون ماذا يريدون. وهؤلاء الأشخاص عادة ما يتيهون فى درب الحياة، ويبعدون كل البعد عن مستقبل مشرق.

إن للثقة بالنفس علاقة مباشرة بامتلاك هدف وخطة حياة. فالأشخاص الطموحون دائما ما يؤمنون بأنفسهم، بينما الأشخاص الذين ليست لديهم أية أهداف أقل إيمانًا وثقه بأنفسهم.

أى نوع من الأشخاص أنت؟ هل لديك هدف فى الحياة؟ هل صممت خطة ملائمة لمستقبلك؟ هل تصورت خطة حياتك؟ هل لديك أية أحلام للمستقبل؟

إن الأهداف فى النهاية هى ما يحدد النتائج والطريق الذى ستسير عليه فى الحياة. كما أن الأهداف هى ما يمنح المرء الثقة بالنفس والحافز لتحقيق نجاحات أكبر. حدد هدفا لنفسك فى الحياة، ولا تنتظر الآخرين ليحققوه لك!

مبدأ ٣٠: مبدأ الإيماءات ولغة الجسد

إن الأشخاص الذين يمتلكون قدرا كبيرا من الثقة بالنفس عادة ما يظهرون ذلك من خلال مظهرهم الخارجى، وتميزهم عمن حولهم؛ فهم يتحدثون بحسم وثقة، ويرفعون رؤوسهم لأعلى. كما أن خطاهم واثقة، وإيقاع حركتهم أكثر رشاقة. فإيماءات الشخص ولغة جسده لهما علاقة مباشرة بمقدار الثقة الذى يظهره.

هل تلاحظ إيماءاتك ولغة جسدك؟ كيف تجلس؟ كيف تمشى؟ عندما تتحدث إلى الآخرين، إلى أين تنظر؟ (مباشرة فى عينى الشخص الآخر؟) تذكر أن تعكس ثقتك من خلال مظهرك الخارجى، وأن تستخدم لغة الجسد التى تجعلك تبدو واثقا من نفسك. تواصل بعينيك. واحرص على أن تقف مستقيما حتى تُسلط كل العيون عليك!

مدعوما بهذه المبادئ الثلاثين، تقدم للأمام وامض قدما باتجاه حياة رائعة مليئة بثقتك الجديدة التى ولدتها فى نفسك!



٦

التواصل هو المفتاح الذهبى للنجاح

فى يوم من الأيام، كنت جالسا فى مكتبى بجامعة جنوب كاليفورنيا، وكان قد اقترب موعد الامتحانات النهائية، ويقف الطلاب عند باب مكتبى يطلبون المزيد من المساعدة. وأثناء دخول الطلاب إلى مكتبى، واحدًا تلو الآخر، انصب انتباهى فجأة على الطريقة التى كانوا يدخلون بها إلى غرفتى! لقد كان توجههم وحماسهم تحديدًا هما ما دفعانى دون وعى للإجابة عن أسئلتهم باهتمام وحب حقيقيين، بدلا من مجرد التجاوب معهم بطريقة آلية.

بعد ملاحظتى لسلوكهم، والطريقة التى حيونى بها، والكيفية التى كانوا يجلسون بها، وكيفية طرحهم لأسئلتهم. دونت بعض الملاحظات المثيرة، والتى أود أن أشاركها معك. بعض الطلاب قد يدخلون إلى المكتب ويقفزون سريعا إلى المسألة التى يريدون مناقشتها، فيطرحون

أسئلتهم. وينتظرون الإجابة بفارغ الصبر، ثم يسرعون بمغادرة المكتب. وآخرون قد يصافحوننى بأيديهم، ويبدون حماسا حقيقيا للتعلم. وهؤلاء الطلاب يجلسون، ويبتسمون، وينخرطون معى فى محادثة أولا قبل أن يسردوا قائمة أسئلتهم. وقد يقولون شيئًا يغير من إطارى الذهنى. فقد سألنى أحدهم ذات مرة: "د. أزمنديان، ألا تراه يوما جميلا فى ظل هذا الطقس المعتدل والسماوات الصافية؟"، وقال آخر: "إننى ممتن لك حقا للأسلوب الجذاب الممتع الذى تدرس لنا به، والذى يجعل المادة سهلة الفهم بالنسبة لنا. فقط لدىَّ بعض الأسئلة الإضافية عن المادة". وقد تمكن الطلاب الذين تواصلوا معى بشكل أفضل من الحصول على إجابات لأسئلتهم أكثر من الآخرين.

عندما يتواصل طلابى معى بلباقة، لا أشعر وكأننى سأتجاوب معهم بطريقة آلية؛ فأنا لا أشعر بالملل من تقديم إيضاحات تفصيلية. بل بالعكس، فأنا أستمتع للغاية بالتواصل معهم. وهذا هو السر وراء وصف التواصل بأنه "المفتاح الذهبى للنجاح". فالنجاح العظيم يبدأ من تواصل عظيم.

كيف تصبح متواصلا فعالا؟

نحن كائنات اجتماعية بالفطرة، وأى مهمة ننجزها أو إنجاز نسعى إليه يصبح، بشكل ما، مرتبطا بأشخاص آخرين. لذا، فإن تأسيس علاقات اجتماعية غنية مع الآخرين يعد من العوامل الرئيسية

لنجاحك. ويؤكد نظام تكنولوجيا التفكير أن التواصل يعد عاملا مهمًّا من عوامل النجاح.

إن أغنى الأشخاص فى العالم هم أولئك القادرون على تأسيس روابط أفضل مع الآخرين. وأفضل المدراء هم أولئك الأشخاص الناجحون فى خلق علاقات اجتماعية مثمرة. وأفضل القادة العسكريين هم الأشخاص القادرون على نقل خططهم للآخرين بشكل فعال. وأعظم المدرسين هم أولئك الأشخاص القادرون على الوصول لعقول طلابهم. والآباء الناجحون هم الآباء القادرون على تأسيس تواصل فعال مع أبنائهم.

عندما نتكلم عن التواصل الفعال، فنحن نشير إلى التواصل فى السياقين العملى والشخصى. إن التواصل فن، والشخص الذى يستطيع التواصل بفعالية يعد فنانا. فعليك أن تتواصل ببراعة وإبداع حتى تظل خالدا فى ذاكرة الآخرين، وتنال إعجابهم، وتكون قادرًا على استمالتهم نحوك.

"إن التواصل هو نقل العواطف أو المعلومات من شخص إلى آخر".

ومن منطلق هذا التعريف، فإن للتواصل ركيزتين أساسيتين: الركيزة الأولى هى العاطفة الموجودة فى قلبك أو المعلومات التى تريد نقلها، والركيزة الثانية هى كيفية نقلك لها. ويعتمد النجاح فى التواصل على الركيزتين معا.

تواصل من القلب

إن التواصل الناجح يبنى جسورا بين قلوب الناس؛ فعندما نريد إقامة ألفة مع شخص ما، فإننا نقوم بنقل عاطفة أو معلومة من قلب شخص

إلى آخر. لذا، من المهم أن تفهم أن لكل قلب تعقيداته الخاصة به. وإليك واحدة من الطرق التى يمكنك بها النظر إلى ذلك الموضوع: تخيل أن هناك قفلاً على كل قلب يتطلب شفرة معينة لفتحه. وعندما يتم إيجاد هذه الشفرة، يحدث التواصل الناجح، إذ إنك تتمكن من فتح القفل والدخول إلى قلب الشخص الآخر وتأسيس روابط قوية. وعندما تتواصل مع شخص ما من القلب، فإنه يميل للاستجابة بشكل أفضل لما تقوله.

بالطبع، لا يتعلق الموضوع كله بمجرد فتح باب القلب. فبعدما تفتح باب القلب، يصبح الأمر متعلقا برسم لوحة جميلة على نسيج القلب. تذكر: التواصل فن!

عند التواصل مع الآخرين، فمن الأفضل أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر، وأن تفكر كيف قد يستجيب شخص ما لما تقوله. فنقل عاطفة ما إلى شخص آخر يتطلب أساسا، والذى يجب أن يتم إرساؤه بحرص بواسطة الشخص الذى يبدأ المحادثة. على سبيل المثال، ربما تعطى شخصا ما وردة - رمز الحب والعاطفة والمودة - وتُقَابل برد فعل لطيف. ومع ذلك، قد تعطى هذه الوردة نفسها لشخص آخر، وتثير هذه الوردة عنده ذكريات أليمة. فكل شخص قد يستجيب لنفس الفعل بشكل مختلف. لذا، يجب أن تعدل طريقتك فى التواصل وفقا للشخص الذى تتواصل معه، لأن المنهج الذى تستخدمه بنجاح للتواصل مع شخص ما قد لا يصلح للتواصل مع شخص آخر.

استفد من أفكارك

فكر فى الطريقة التى تتواصل بها. كن واثقا من نفسك، وتأكد أن طريقتك فى التواصل ستمكنك من فتح قلوب الآخرين. إن الأشخاص المؤمنين بأنفسهم يستطيعون خلق روابط جميلة من خلال إجراء محادثات قوية، ويجب أن يتوافر فى المتواصل الفعال الجرأة والشجاعة، واللتان لا يمتلكهما سوى الفرد الواثق من نفسه.

تذكر أن كل شخص يمتلك مجموعة خاصة به من الصفات. والعديد من النزاعات تنشأ من هذه التعقيدات والافتقار إلى تفاهم وفهم متبادلين. ويتطلب التواصل الناجح وعيا وتفهما لطبيعة ردود أفعال الشخص الذى تتواصل معه.

أنماط التواصل الثلاثة:
البصرى، والسمعى، والحسى

يمكن تصنيف الناس على صعيد التواصل إلى ثلاثة أنواع. فبعض الناس "بصريون"، ومن الطرق الناجحة للتواصل معهم هى التواصل من خلال ما يرونه بينما تكون قنوات تواصلهم الأخرى مغلقة. مجموعة أخرى من الناس "سمعيون"، أى أنك تستطيع التواصل معهم بنجاح من خلال ما يسمعونه. والمجموعة الثالثة هم "الحسيون"، أى أنهم عادة ما يتواصلون من خلال الاتصال الجسدى.

من البديهى أن هذا لا يعنى أن الشخص يتواصل بطريقة بصرية، أو سمعية، أو حسية فقط، ولكن يدل على أنه يفضل نوعًا معينًا من التواصل عن آخر. ويعد الإلمام بأنماط تواصل الآخرين من الخطوات الأساسية لإجراء تواصل ناجح. وإليك بعض النصائح الإضافية التى تساعدك على إجراء تواصل فعال:

ابتسم: هناك مثل يقول: "الابتسام هو أولى خطوات اللطف". عندما تقابل الناس بابتسامة، فإنك تفتح قلوبهم لك. هناك بعض الأشخاص – حتى أولئك الذين لا يعانون من أية مشاكل – دائما ما يكونون عابسى الوجه، ولا يمكن التواصل معهم. لذا، عندما تكون بمفردك، تدرب على الابتسام، واعلم أنه يمهد الطريق لإجراء تواصل فعال، خاصة مع أولئك الذين يندرجون تحت فئة المتواصلين البصريين.

قدم مجاملة: من الطرق الفعالة لبدء التواصل مع شخص يميل للتواصل السمعى بدء المحادثة بمجاملة. إن معظم الناس يحبون أن يكونوا محل إعجاب الآخرين. لذا، فإن مدح شخص ما لن يساعد فقط على بناء ثقته بنفسه، ولكن أيضا سيخلق شعورا عظيما داخل هذا الشخص تجاهك.

اكتب خطابا: من التقنيات الأخرى التى تعزز التواصل الفعال كتابة خطاب (أو رسالة إلكترونية). فمعظم الأشياء التى لا يستطيع الناس التعبير عنها شخصيا يعبرون عنها فى الخطابات. وبالتالى، إذا استطعت الاعتياد على كتابة خطابات، فلن يساعدك هذا فقط على

التغلب على العديد من مشاكل التواصل بالنسبة لك، ولكنك أيضا ستستطيع هز مشاعر الشخص الآخر بكلماتك.

عند كتابة خطاب، انتبه والتزم بمبدأين مهمين للغاية. الأول: فى بداية الخطاب، امدح الشخص الآخر بشكل صادق وحقيقى. والثانى: عبر عن نيتك الحقيقية من التواصل الكتابى. على سبيل المثال، لنقل إن لك زميلاً فى العمل يتشاحن معك دائمًا ولا تستطيع التعامل معه. إليك نموذجًا لخطاب يمكنك أن تكتبه له لفتح قناة للتواصل معه:

عزيزى [اسم الزميل]، إنك شخص رائع، ولطالما أعجبت بمعرفتك وخبرتك، وخاصة بالطريقة الرقيقة التى تتعامل بها مع عملائك. لابد أن أعترف بأننى فخور أن لى زميلاً مثلك..... وأؤمن بأنه قد يكون من الأفضل لعلاقتنا فى العمل أن نحاول الوصول لحل ما فيما يتعلق بتلك المسألة (المشكلة القائمة بينكما).

وبالتأكيد، عندما يستقبل زميلك مثل هذا الخطاب الصادق منك، سيتأثر ويدرك أنه اقترف خطأ فى سلوكه معك. وبلا شك، سيقوده الخطاب لإعادة التفكير فى أفكاره وسلوكياته. ومن الآن فصاعدا، سيتعامل بشكل ودود معك، وستسعد بصحبته والعمل معه. وفى النهاية، ستتحسن جودة حياتك بفضل هذه الطريقة البسيطة للتواصل. وهذه هى حال التواصل الجيد. والذى يمكن أن يثرى حياتك إلى أقصى حد، ويجعلك شخصا ناجحا فى كل ما تفعله.

تذكر أن التواصل الفعال يعد عاملا مهمًا جدا فى تحسين نوعية حياتك. كما أنه يتيح لك الوصول لأعلى درجات النجاح، واكتساب الثروة، والراحة النفسية، والمعرفة، وغيرها من منجزات الحياة الجيدة. أنشئ تواصلاً، واكسب قلوب الناس، وأثر حياتك.



٧

حدد أهدافك وصمم مصيرك بنفسك

الطموح هو المحفز الذى يحث الناس على الفعل، والأشخاص الطموحون يضعون أهدافا لحياتهم، ويناضلون لتحقيقها بحماس وإثارة. فالطموح هو ما يدفع المرء على طريق الحياة تجاه تحقيق أهدافه. والشخص بدون طموح كالمسافر الذى ضل فى الصحراء فى ليلة ظلماء، والذى يدور فى دائرة مفرغة، دون الوصول لأى مكان.

إن الأهداف تشع أنوارا على طريقك للنجاح، وتعطى معنى لأفعالك. والبشر بدون أهداف لا يصلون إلى أى مكان، إذ إنهم ليس لديهم شىء يناضلون من أجله. كما أن الفرق بين امتلاك شىء من عدمه هو الرغبة فى امتلاكه. وتنبع الرغبة من وجود هدف عظيم. الآن، لنلق نظرة فاحصة على كيفية تحديد الهدف بشكل فعال، وكيف يمكننا تصميم المستقبل الذى نريده.

قبل أن نكمل حديثنا، اسمح لى أن أسألك بضعة أسئلة: هل لديك أهداف؟ هل تعرف بالضبط نوع المستقبل الذى ينتظرك؟ هل صممت مستقبلك؟ إذا كانت إجابتك عن هذه الأسئلة هى نعم، فأنت على الطريق الصحيح. وإذا كانت إجابتك هى لا، فقد حان الوقت للتفكير فى أهدافك وخططك لحياتك.

بحث: الآثار الإيجابية لتحديد الأهداف

فى عام ١٩٥٣، قرر مجموعة من الباحثين بجامعة ييل دراسة وتحليل ظاهرة الطموح وتحديد الأهداف. وخلال تجربتهم، قاموا بفحص الأشخاص الذين يمتلكون، والذين لا يمتلكون، أهدافا وتأثير هذا الفرق على كل منهم.

قام الباحثون بدراسة الأشخاص الذين استطاعوا الحصول على شهاداتهم الجامعية فى ذلك العام، وسألوهم عما إذا كانوا قد حددوا مهنة وأهدافًا حياتية معينة أم لا. ثلاثة بالمائة فقط من الخريجين هم من قالوا إنهم قاموا بالفعل بتخطيط مستقبل لأنفسهم. أما السبعة والتسعون بالمائة الباقون، فقد قالوا إنهم لم يحددوا أية أهداف واضحة لحياتهم. تتبع الباحثون مسار حياة هؤلاء الخريجين لمدة عشرين عاما. وبعد عشرين عاما، وبالتحديد عام ١٩٧٣، عاد الباحثون مجددا إلى هؤلاء الخريجين وسألوهم: "ما الذى حققته خلال العشرين عاما الماضية؟ كم صنعت من المال؟". وبعد تلقى الإجابات، قام الباحثون بتحليل النتائج، وفوجئوا بأن الإنجازات التى حققها الثلاثة بالمائة الذين كانوا يمتلكون أهدافا كانت أعظم

من إجمالى إنجازات السبعة والتسعين بالمائة الذين لم تكن لديهم أية أهداف مستقبلية. إن السبب وراء نجاح الثلاثة بالمائة هو أنه كان يوجد قاسم مشترك بينهم: أهداف وخطة حياة. ويمكنك التأكد من أن جميع الأشخاص الناجحين فى العالم يشبهون هؤلاء الثلاثة بالمائة: فقد خططوا لمستقبلهم مسبقا.

إن الأهداف توضح وجهة والحياة ومسارها. هل ترغب فى تصميم مستقبل جميل لنفسك وتحدد أهدافك فى الحياة؟ هل ترغب فى أن يراك الآخرون كشخص طموح يمتلك خطة فى الحياة؟ هل ترغب فى أن تصبح قادرا فقط على التفكير والإبداع؟ أن تخلق إعصارا من النجاح؟ أن تعيش بفخر واعتزاز؟ هل ترغب فى أن تفعل شيئًا مقدسًا فى حياتك؟ من خلال التخطيط وتحديد الأهداف، هل ترغب فى تحديد مسار حياتك بالكامل، لتحقق نموذجا حياتيا ممتازا؟

بعد قراءتك لهذا الفصل، ستصبح قادرا على فعل كل هذه الأشياء وأكثر منها، ولكن أولا، أريدك أن تشارك فى احتفالية خاصة تسمى "ليلة تصميم المصير". خلال هذه الاحتفالية الجميلة، أود منك أن تضع أهدافًا لحياتك وخطة لمستقبلك تمكنك من تحقيق إنجازات عظيمة يشهد لها الجميع".

احتفالية "ليلة تصميم المصير"
(تعظيم إنجازات حياتك)

إن خلق الوجود يعتمد أساسا على فلسفة تخطيط وتحديد أهداف. فقد كان هناك زمن لم يكن فى الكون بأسره سوى الله. وفى مرحلة

ما من الزمن، خطط الله وصمم كل المخلوقات الموجودة فى الوجود، وأطلق على هذا الحدث "ليلة تحديد المصائر". وبعد ذلك، خلق الله الكون بأسره.

إن السبب وراء كل الجمال الموجود فى العالم هو التصميم الذى تم خلال "ليلة تصميم المصائر" تلك، مما يوضح أن أهم مرحلة فى صنع أى شىء هو التصميم.

يمكن لهذه الليالى المصيرية أن تحدث فى حياة أى شخص جميل، مثلك. بكلمات أخرى، يمكنك تصميم، وإدارة، وتخطيط مستقبل حياتك كله فى ليلة واحدة. وإذا بذلت بعض الجهد فى هذه الحركة المصيرية الجميلة، ستبدأ فى عملية ترتيب وتصميم مستقبل لا يتشابه بأى شكل من الأشكال مع ماضيك؛ مستقبل ملىء بالنجاح، والهدوء، والثروة، والمعرفة، والتميز، والقيم الروحانية، وآلاف من الإنجازات الأخرى التى تستحقها.

أهمية "ليلة تصميم المصير"

ينبغى أن تحدث "ليلة تصميم المصير" خلال احتفالية خاصة جميلة. فهذا الحدث يخلق إيمانًا داخلك ويرسل إشارة قوية بناءة إلى عقلك اللاواعى، يتولد عنها نتائج رائعة فى عالم الواقع.

لقد أصبحت الآن على دراية بأن من المهم لشخص جميل تحول من خلال تكنولوجيا التفكير أن يستفيد من قدرات العقل اللاواعى فى تحقيق الأهداف. ومن خلال الشرح والمقارنات التى عقدناها فيما يتعلق بهذه الظاهرة القوية بداخلك، توصلنا إلى استنتاج بأن عقلك اللاواعى يشبه طفلا صغيرا ينظر إليك - من جهة - ببراءة لرؤية

ما تنوى قوله، وما الأوامر التى ستصدرها له. ومن جهة أخرى يحمل قوى هائلة يمكنها أن تسهم فى تدمير أو بناء حياتك، ومعتقداتك، وأهدافك، وما إلى ذلك.

بالتالى، ينبغى أن توجه تركيزك كله نحو عقلك اللاواعى، وكيفية تعاملك معه، وما تقول له. وفى نفس السياق، فإن تنفيذ احتفالية "ليلة تصميم المصير" ينقل إلى عقلك اللاواعى أن هذه المسألة خطيرة وحاسمة للغاية، وأنه ينبغى أن ينتبه لمسئوليته الضخمة، وأن يبذل كل جهده لتحقيق أهدافك الرائعة.

لذا، أحى هذا الاحتفال الجميل بالحب والشعائر الروحانية والعاطفية حتى يمكنك تحقيق أروع النتائج.

كيف تنفذ احتفال
"ليلة تصميم المصير"

كما تعرف، عندما تتداخل أفكارك وعواطفك، فإنها تشكل إشارة قوية يتم بثها إلى العقل اللاواعى. لذا، فمن أجل تنفيذ احتفال "ليلة تصميم المصير" الخاص بك، لابد أن تتفهم أن هذا الحفل يعد فرصة عظيمة منحها الله لك، لكى تحقق ما ستحدده. فى نفس الوقت، إن نوعية حياتك المستقبلية كلها تعتمد على ما ستطلبه من الله فى هذه الليلة. وأيًّا كان ما ستطلبه فى هذه الليلة، سيحققه الله فى مستقبلك (ادعونى أستجب لكم). ومن ثم، فإنك ترى كيف أن هذه الليلة تمثل أهمية قصوى فيما يتعلق بتحديد مصيرك.

بكلمات أخرى، إن الكيفية التى ستقضى بها غدك وأيامك التالية - وتحت أى ظروف - تعتمد على ما ستطلبه فى هذه الليلة. وسيضمن

الخالق الكريم تحقيق كل أهدافك الجميلة، شرط أن يصاحبها بذل الجهد، والعمل بجد.

فى هذه الليلة الروحانية، وخلال احتفالية "ليلة تصميم المصير"، تقوم بالابتهال إلى الله أن يساعدك على تحقيق ما حددته من أهداف. وقد يستجيب الله لك، ويأمر العالم أجمع بأن يأتمر بأمرك، ويؤازرك ويجتمع حولك فى تلك الليلة الروحانية، وأن يصبح شاهدا على تحقيق مصيرك المستقبلى الرائع - نفس المصير الذى خططته لنفسك وقدره الله لك. تقول الحكمة: "العبد فى التفكير والرب فى التدبير".

ينبغى عليك الآن أن تشرع فى تصميم مصيرك والبدء فى الحياة وفقا لهذا المستقبل الجميل فى حالة من الحب والعاطفة، وفى ظل إيمان وأمل كاملين. من المهم أيضا أن تستعد مسبقا لاحتفال "ليلة تصميم المصير"، الذى له مثل هذا التأثير على مصيرك. وينبغى عليك أن تستعد من الخارج وأيضا داخل قلبك: أولا، خذ حماما منعشا، وبعد ذلك، بعقل وجسد نظيفين، نق نواياك، ثم اشرع فى تصميم مستقبلك وتحديد أهدافك. فى القسم التالى، سنستعرض طرقا محددة تساعدك على تحديد الأهداف فى هذه الليلة.

كيفية تحديد الأهداف

يرسل شعورك الجميل بالعظمة والقوة إشارات قوية إلى عقلك اللاواعى، تساعدك بدورها على تحقيق أعظم أهدافك. فجهدك وقوة عقلك اللاواعى هما أدواتك للنجاح.

خطوة١ : اكتب قائمة بأهدافك

أولا، وقبل أى شىء، عليك أن تعد قائمة بكل الأهـداف التى تود تحقيقها.

اكتب قائمة بكل أهدافك، سواء أكانت أهدافا عاطفية، أو روحية، أو مالية، أو متعلقة بالعمل - كل الأنواع. أدرج كل أهدافك الحياتية، والتى سيجعلك تحقيقها تشعر بالرضا لبقية حياتك. فى هذه اللحظة، وبينما تفكر فى أهدافك نفسها، لا تفكر فى الكيفية التى ستحققها من خلالها - فهذا جزء من العملية سنذكره لاحقا.

خطوة٢ : جدول أهدافك

حالما تصبح لديك قائمة فعلية بالأشياء التى تسعى لتحقيقها، يمكنك وضع إطار زمنى للفترة التى تود تحقيق هذه الأشياء خلالها. حدد لكل هدف فترة محددة من الوقت يتم تحقيقه خلالها؛ فلا قيمة للهدف دون وجود إطار زمنى لإنجازه.

يصبح للهدف قيمة لدى الشخص فقط عندما يتم تحديد إطار زمنى لتحقيقه، حيث إن تحديد ذلك الإطار الزمنى يدل على التزامك بهذا الهدف. حمل نفسك مسئولية تحقيق أهدافك خلال الفترة التى حددتها بنفسك. ومن البديهى أن الإطار الزمنى لكل هدف يتحدد من خلال عملية تقديرية تجريها أنت اعتمادا على إيمانك بقدراتك، وموقفك، والظروف البيئية التى تعيش فى ظلها.

بالطبع، من الممكن أن يتم تحقيق الهدف قبل حلول التاريخ، أو انتهاء الوقت المحدد مسبقا لتحقيقه، أو قد تحتاج إلى مزيد من الوقت

لتحقيق الهدف، وهى الحالة التى لا يجب أن تثبط عزيمتك. فعليك أن تكون مرنا فيما يتعلق بجدول أعمالك.

خطوة ٣: حدد أولوية أهدافك

فى هذه الخطوة، من الضرورى أن تقوم بمراجعة قائمة أهدافك المحددة بوقت، وأن تنظمها وفقا لأولويتها. ويمكن تحديد الأولويات بناء على الوقت المحدد لإنجاز الهدف، أو أهمية الهدف. وفى كلتا الحالتين، فإننا نقوم بتوضيح هذه المسائل لعقلنا اللاواعى من خلال تحديد الأولويات.

خطوة ٤: اخلق حافزا لكل هدف

يتطلب تحقيق أى هدف وجود حافز، وبذل بعض الجهد. إن الحافز هو عملية إقناع أنفسنا وعقلنا اللاواعى بإنجاز الأهداف التى أمامنا. وفى هذه الخطوة، عليك أن تكتب على الأقل فقرتين تجيبان عن سؤال "لماذا؟". لماذا يعد تحقيق هذا الهدف مهمًّا بالنسبة لك؟ ويسمى هذا الأمر بقوة *لماذا*. فإذا فهمت الأسباب التى تدفعك لتحقيق هدف ما، فستستطيع توفير مغزى وحافز لنفسك، مما يمكنك من الاجتهاد لتحقيق كل هدف تسعى إليه.

خطوة ٥: ضع خططا لتحقيق أهدافك

يعد امتلاك خطة واضحة لتحقيق هدف ما واحداً من العوامل الأساسية التى تساعدك على تحقيق ذلك الهدف. فبدون خطة، من أين ستبدأ؟ ومع ذلك، ليس عليك بالضرورة أن تلتزم بخطتك الأصلية لتحقيق هدفك. فأثناء عملك على تحقيق هدف ما، ربما يقدم

لك عقلك اللاواعى حلولا أفضل على طول الطريق فيما يتعلق بتحقيق ذلك الهدف. لذا، اسمح ببعض المرونة أثناء عملك على تحقيق أهدافك.

ومع تلقى المساعدة من عقلك اللاواعى، ستسفر رحلتك الطويلة عن أعظم الإنجازات فى حياتك.

خطوة ٦: اتخاذ خطوة أولى

إن الغرض من هذه الخطوة، والتى تقوم بها فى اليوم التالى لـ"ليلة تصميم مصيرك" هو القيام بخطوة مبدئية صغيرة تجاه تحقيق هدفك. على سبيل المثال، لنقل إن واحدا من الأهداف التى حددتها فى "ليلة تصميم المصير" هو شراء سيارة جميلة خلال عامين. فينبغى عليك فى اليوم التالى لـ"ليلة تصميم المصير"، فى وقت ملائم، وبجدية تامة، أن تذهب إلى معرض سيارات أنيق، وتتصرف كشخص يمتلك آلاف الدولارات فى جعبته، ويود شراء أفضل السيارات - مع حذف الجزء الأخير الخاص بدفع المال. وبالطبع، إنك مؤمن بأنك ستصل إلى ذلك الجزء خلال عامين، عندما تحقق أهدافك المادية التى تمكنك من هذا.

إن هذه الخطوة الخطيرة تنقل لعقلك اللاواعى أن احتفالية "ليلة تصميم المصير" وتصميم مستقبلك يعد عملا جادا، ومنطقيا، ومن الممكن تنفيذه. فكل من حركاتك وأفعالك تعد إشارات قوية تدخل إلى عقلك اللاواعى وتخلق قوة بداخلك، مانحة إياك الحافز الذى يجعلك تقول "نعم، إنك تستطيع!". إن هذا النوع من الحياة وهذه الأفعال التى تلهم بالأمل هى غذاء العقل اللاواعى. فهى تخلق معتقدات جميلة،

وحوافز قوية، لمساعدتك على تحقيق أهدافك المستقبلية بالحصول على حياة رائعة. فعش بسعادة واعمل بجد.

كيفية تحقيق الأهداف التى تم التخطيط لها

تمدك المبادئ التالية بخطوط إرشادية تساعدك على تحقيق أهدافك.

مبدأ ١: فعِّل خطتك

بالطبع، إن أول خطوة لتحقيق هدفك هى العمل الجاد عليه - الشروع فيه وتفعيل الخطة التى وضعتها من أجله. فالأهداف تتحقق ببذل الجهد، والأشخاص الناجحون هم أولئك الأشخاص الذين يعملون بجد وبلا كلل. وكما قال شاعر القرن الثالث عشر الفارسى البليغ "السعدى"[١]: "دون نضال، لن يتم تحقيق أية مكاسب". وبالطبع، إن كلمة "نضال" فى هذه القصيدة، تعنى بالنسبة لشخص يتبع تكنولوجيا التفكير التحرك وبذل الجهد، لا الألم والمعاناة. إن أولئك الذين تحولوا بفعل تكنولوجيا التفكير يعرفون عالمهم بهذه الطريقة، مما يجعلهم يستمتعون بكل لحظة من حياتهم - قدر الإمكان.

لذا، فإن العمل الجاد وبذل الجهد يخلقان عالما من الحماس داخلك لأنهما يتسببان فى تحقيق الأهداف التى أعددتها. وعلى هذا، يمكننا استنتاج أنه من العظيم أن يختار الناس العمل فى المهن التى يحبونها، حيث إن هذا أيضا سيؤدى بهم إلى المزيد من النجاح. إن الأشخاص الذين تنتهى بهم الحال فى وظيفة يشعرون بالعذاب فى كل لحظة يقومون بها، ويحاولون تبرير الأمر بأنه لا يوجد خيار آخر

لديهم وأنهم لا يجدون وظيفة أفضل، يجب أن يعلموا أنهم يقترفون خطأ عظيما. فيمكنك إعادة تقييم حياتك، ووضع أهداف أخرى، وبدء العمل على صنع حياة أفضل لنفسك.

مبدأ ٢ : استخدام قوة التفكير
وقوة العقل اللاواعى

بالإضافة إلى تفعيل خططك والنضال لتحقيق أهدافك، لابد أيضا أن تستخدم قواك غير العادية من خلال قوة التفكير وقوة عقلك اللاواعى.

إن للعقل اللاواعى مهمة أخرى فى غاية الأهمية، بجانب تحمل مسئولية بناء المعتقدات والثقة بالنفس، ألا وهى التواصل مع الكون وتجميع كل الوسائل الضرورية لتحقيق الأهداف التى يرغب بها المرء. إذن، فالسؤال الذى يجب طرحه هو: هل يستطيع جميع البشر استخدام قواهم غير العادية؟ إن أولئك الذين يمنحون عقولهم اللاواعية الإشارات الملائمة هم فقط من يستطيعون فك شفرة مصادر قوته المطلقة.

عندما تكون دائما مدركا لهذه القوة المطلقة التى تمتلكها، عليك توجيهها من خلال إرسال رسائل إيجابية وبناءة، وكما تعرف، إن أهم مدخلات عقلك اللاواعى هى الأفكار التى تدور برأسك فى كل لحظة. وبالتالى، فإن كل سلسلة من الأفكار تخلقها داخل عقلك بأمل وعاطفة مطلقين تعد فى حد ذاتها مصدرا للطاقة يتردد صداه فى أرجاء العالم. ومثل قوانين الطبيعة الأخرى، يمكن لهذه الطاقة أن تتحول إلى مادة (هدف مادى)، مما يجعل أحلامك وآمالك حقائق.

فالأشخاص الذين يفكرون بتفاؤل وبشكل إيجابى يحققون أهدافهم. بينما الأشخاص الذين يفكرون بتشاؤم وبشكل سلبى، وكما قد تتوقع، لا يحققون أهدافهم. إن كل كلمة إيجابية تنطقها تجعلك تستخدم القوة المطلقة لعقلك اللاواعى.

برمجة العقل اللاواعى لتحقيق الأهداف

فكر فى عقلك اللاواعى باعتباره جهاز كمبيوتر، يتم فيه استقبال الإشارات من خلال حواسك الخمس والأفكار التى تدور فى عقلك. وقدرتك على التحكم فى هذه الإشارات هى ما تجعل إنجازات العقل اللاواعى عظيمة. وتتسبب النتائج التى يفرزها العقل اللاواعى فى توليد منظور عقلى إيجابى، وثقة بالنفس، وقدرة على التواصل مع الكون لتحقيق أهدافك الجميلة.

تذكر أنه يمكنك إرسال إشارات بناءة إلى العقل اللاواعى من خلال استخدام التأكيدات الإيجابية، مما يعنى أن كل جملة إيجابية تقولها، أو تكتبها، أو تقرؤها عن نفسك تعد إشارة فعالة يتم إرسالها إلى عقلك اللاواعى. وفيما يلى أمثلة على التأكيدات الإيجابية. وعليك أن تؤمن تماما بهذه الكلمات الفعالة أثناء تكرارك لها، لأنها ستغير من أفكارك:

أنا شخص ناجح وسعيد.

مع كل يوم يمر، أصبح أكثر صحة وجمالا.

فى عالمى، كل شىء مختلف.

دائما ما تمطر علىَّ السماء نعمًا.

فى كل يوم ينجذب الثراء والمال تجاهى.

أنا أعيش فى عالم من السمو الروحى والحب الإلهى.
أنا إنسان غنى وقوى.
الثروة، والصحة، والسمو الروحى، والصفاء هى ممتلكاتى فى الحياة.
أنا شخص محظوظ.
لقد خلقنى الله فى أحسن صورة.
أنا دائما سعيد ومبتسم.
أينما أكن، أبحث دائما عن الجمال.
تتجه حياتى بالكامل نحو التميز.
يمكن حل جميع المشكلات الموجودة فى كتاب حياتى.
أؤمن بقدرتى على تحقيق أهدافى.
أنا شخص جاذب للثروة ومغناطيس للنجاح والسعادة.
أشعر فى كل يوم بفيضان من النعم الإلهية أكثر من اليوم الذى قبله.

إن كل تأكيد تعبر عنه بإيمان وعاطفة قويين يعد إشارة قوية تدفع عقلك اللاواعى لخلق هذا التأكيد بالضبط فى الواقع.

التصور: وسيلة قوية لتحقيق الأهداف

يمكن إمداد جهاز الكمبيوتر إما بكمية محدودة من البيانات، أو بنسخة صورة كاملة. ومثلما يقول المثل: "الصورة تغنى عن ألف كلمة"، تمد الصورة الكمبيوتر بمعلومات أكثر بكثير من البيانات. وينطبق هذا الأمر أيضا على مدخلات العقل اللاواعى (الكمبيوتر الداخلى).



استفد من أفكارك

تصور أهدافك دائما وكأنها قد تحققت بالفعل. انظر إلى نفسك كشخص ناجح استطاع تحقيق أهدافه. آمن بما تتخيله فى عقلك. كن واثقا بأن ما تؤمن به، سيتحقق فى أرض الواقع. دائما ما نسمع الناس يقولون: "سنؤمن به عندما نراه"، *ولكنك يجب أن تؤمن به حتى تستطيع رؤيته.*

لذا، بالإضافة إلى التأكيدات الإيجابية، والتى تمكننا فقط من إرسال معلومات محدودة إلى العقل اللاواعى، يمكنك أيضا إرسال صور أكثر كمالا - والتى يمكن أن تكون أكثر فعالية أحيانا.

يعد التصور تقنية قوية يمكن من خلالها خلق صورة عقلية لنفسك وأنت تحقق أهدافك؛ إذ يمكن للصور العقلية أن ترسل ثروة من المعلومات إلى عقلك اللاواعى. فعندما تتصور نجاحك، سيقوم عقلك اللاواعى بجعل هذه الصورة العقلية حقيقة، ومن ثم تتجسد أهدافك أمامك (عندما تتصور، يتجسد ما تتصوره). على سبيل المثال، إذا كان أحد أهدافك هو شراء سيارة جميلة، فيمكنك تخيل نفسك وقد اشتريت سيارتك المثالية. وعندما يتم إرسال هذه الصورة باستمرار إلى عقلك اللاواعى، فإنها تهيئ لأحلامك الأساس لكى تصبح حقيقة. ويومًا ما، سترى نفسك وأنت تقود سيارتك - نفس الصورة التى كنت قد تخيلتها فى عقلك. وهذه هى قوة التصور العقلى، والتى تعد طريقة عظيمة لبرمجة عقلك اللاواعى.

٨

حل المشكلات الحياتية بنجاح

أتمنى أن تكون قد بدأت في استخدام مبادئ تكنولوجيا التفكير في حياتك لتتحول وتصبح شخصا أكثر نجاحا. إن لديك مهمة واحدة في الحياة، ألا وهي: *الاستمتاع بكل لحظة من حياتك*؛ أن تعيش لحظات من التفكير والإبداع، ولحظات من الإيمان بنفسك وقدراتك، ولحظات من تصميم وخلق مصيرك ومستقبلك، ولحظات من محاولات السعادة والنجاح. إلا أن عليك القيام ببعض الجهد لتحقق حياتك المثالية.

نحن نعيش في عالم الوقائع، لا عالم المثاليات. وبالنسبة لنا، يوجد العديد من التحديات والمشاكل الحياتية في عالم الواقع - تحديات نواجهها يوميا، ولا نستطيع دائما السيطرة عليها. ويمكن أن يصبح لهذه الصعوبات والمشاكل تأثير على نوعية حياتنا.

لا يمكننا الهرب من مشاكلنا. لذا، فإن الحل الوحيد هو أن نعالجها بنجاح، بأن نتحول من خلال تكنولوجيا التفكير. وحينها، يمكننا مواجهة المشاكل الحياتية، وحلها بقوة وبراعة، والتمتع بكل لحظة من حياتنا. عندما نواجه أية مشكلة، ينبغى علينا أن نواجهها ونحن مؤمنون بأننا لن ندعها تؤذى نفوسنا، وعقولنا، أرواحنا.

انظر إلى تحديات الحياة على أنها نعم مستترة

بما أن نظام معتقداتك هو ما يحكم حياتك، فإن الأحداث التى تقع فى حياتك ينبغى أن تحدث على غرار معتقداتك وأفكارك الجميلة. وهذا يعنى ألا يوجد مكان فى عالمك لأحداث تجعلك تؤذى أو تدمر نوعية حياتك.

وفقا لهذه الفلسفة، يصبح من الواضح أن الشخص الذى تحول من خلال تكنولوجيا التفكير غالبا ما ينظر إلى الأمور السيئة التى تحدث فى حياته على أنها نعم متنكرة. لذا، لابد أن نضع الجانب الخارجى السيئ من التحديات الحياتية جانبا، وأن نبحث عن القيمة الداخلية. ومن خلال هذا السلوك، نجعل حياتنا أكثر روعة.

بناء على ذلك، فإن المشاكل القائمة فى حياتك هى فى واقع الأمر نعم مستترة داخل غلاف كريه. وذكاؤك ووعيك يفرضان عليك أن تبحث عن الجانب الإيجابى مما يحدث لك، وتستفيد منه.

إن الحياة دون مشاكل قد تكون مدمرة. كيف؟ يوجد العديد من الأمثلة لأشخاص يمتلكون كل شىء، ويعيشون حياة فى قمة الرفاهية،

دون أية مشاكل أو مخاوف فى العالم، ومع ذلك لا يزالون غير سعداء وغير راضين. ويعود السبب فى ذلك إلى أن الحياة دون مشاكل أو تحديات تضع الأشخاص فى حالة من الركود. فالتحديات والصعوبات هى ما تصنع الإثارة والمتعة فى الحياة. فهى بمثابة صيحة تنبيه. ولا يدرك الناس قيمة حياتهم إلا عندما تواجههم تحديات.

إن مواجهة الصعوبات الحياتية تساعد جوهرة كينونتك على التألق والإشراق كذلك، مما يساعد على بناء شخصيتك وقوتك. كما أن مواجهة تحديات فى الحياة يساعد على زيادة كفاءة المرء الذاتية. هل لاحظت من قبل أن الأشخاص الناجحين المميزين هم أولئك الأشخاص الذين قابلوا مشكلات فى حياتهم، وتمكنوا من حلها، وأصبحوا ناجحين؟

منطقة الراحة

أثناء تفكيرنا فى كفاءتنا الشخصية وتحسين قدرتنا على حل المشكلات. تخيل نفسك فى منتصف دائرة تمثل "منطقة راحتك". يعتمد نصف قطر هذه الدائرة على قدرتك على التكيف مع المحن. فالأشخاص الذين يمتلكون منطقة راحة واسعة للغاية يكونون هادئين جدا عند مواجهة المشكلات. فهم إيجابيون للغاية، ولا يشعرون بالقلق أبدا، ويستمتعون بحياتهم جدا.

إذا حدث لشخص ما شىء داخل نطاق هذه الدائرة، فلن يكون لهذا الشىء أى تأثير سلبى عليه. على الجانب الآخر، إذا حدث لشخص ما شىء خارج نطاق هذه الدائرة (منطقة راحته)، فإن هذا الشىء يعد مشكلة أو عائقا لهذا الشخص، مما يجعله يفقد معنوياته ويصاب



استفد من أفكارك

يمكن النظر لأى مشكلة تحدث فى الحياة على أنها فرصة للتقدم والتحسن، فرصة للتعلم من الخبرات. إن التغلب على التحديات الحياتية يبنى شخصيتك، ويقوى من قدرتك على مواجهة المشاكل المستقبلية. ضع فى عقلك مقولة: "عندما تنجح، فإنك تحتفل. وعندما تفشل، فإنك تتأمل أسباب فشلك".

بحالة من القلق والجزع المفرط. وكلما زادت مواجهتك لمشكلات تستطيع حلها، أصبحت دائرة منطقة راحتك أكثر اتساعا.

لذا، فالمشاكل لديها القدرة على زيادة كفاءتك فى حلها، وتوسيع منطقة راحتك، وهذا يجعل منظورك للحياة أوسع. وفى النهاية، تصبح مثل الجبل فى صموده وشموخه أمام المشكلات الحياتية، وتحلها، وتتمتع بكل لحظة من حياتك.

كيفية مواجهة المشاكل وحلها

على الرغم من أنه من الممكن اعتبار المشاكل نعمًا مستترة، فإنك تظل فى حاجة لتعلم كيفية التغلب عليها. فقدرتك على استخدام عقلك اللاواعى هى ما يميزك عن الأشخاص الآخرين غير القادرين على مواجهة التحديات. وكدارس ناجح لتكنولوجيا التفكير، فأنت تؤمن

بأن عليك أن تمتلك زمام عقلك اللاواعى، وتسخر كل قواه المطلقة لمساعدتك. فعقلك اللاواعى، ودون أى تدخل منه، يستمع لكل أمر يصدر منك ليرى ماذا ستقول وكيف ستوجهه.

بالتالى، تكمن موهبتك فى قدرتك على توجيه عقلك اللاواعى. وتشير المبادئ التالية إلى سمات العقل اللاواعى. ومن خلال اتباعها، ستستطيع توجيه عقلك اللاواعى لمساعدتك على حل المشاكل.

مبدأ ١: غير منظورك تجاه المشاكل

كما ذكرت سابقا، يمكن أن تحوى المشاكل بعض النعم فى جوهرها. ولكن كثيرا ما تكون نظرتنا للمشاكل سلبية ومحدودة، حتى أننا قد نعتقد أننا نتعرض للتعذيب أو للعقاب. على العكس، لا ينبغى أن نفكر فى المشكلة على أنها عذاب أو عقاب، ولكن يجب أن نفكر بها على أنها "فرصة مستترة" تساعدنا على اكتساب الخبرة، والحل، والنمو.

وبالتالى، يعد منظورنا للصعوبات الحياتية فرصة - حتى أنها فى بعض الأحيان تكون فرصة ذهبية - لكى نجتاز بنجاح العديد من الاختبارات ونحقق النجاح فى النهاية. ولاشك أن امتلاك مثل هذا المنظور يلعب دورا مميزا فى توجيه عقولنا اللاواعية، وخلق الأمل والإصرار بداخلنا.

مبدأ ٢: استخدم كلمات إيجابية

تعرف جيدا أن لكل كلمة تستخدمها تأثيرا معينا على عقلك اللاواعى. فعندما تقول: "أنا منهك"، تخلف كلمة *منهك* انطباعا سيئا لدى عقلك اللاواعى، وبالتالى تجعلك أكثر إنهاكا وإحباطا بسبب الإنهاك الذى تشعر به.

عندما يقول شخص ما: "أنا هادئ"، تتم معالجة كلمة *هادئ* داخل العقل اللاواعى، مما ينتج عنها نوع من الصفاء والهدوء داخل الشخص. أما إذا قال الشخص: "أنا شخص مهزوم"، فإن كلمة *مهزوم* تخلق روحا منكسرة ومتعبة داخل العقل اللاواعى لهذا الشخص. وإذا كان هذا الشخص، بدلا من هذه وتلك، قد قال: "أنا أكتسب خبرة"، فإن كلمة *خبرة* ستنقل إلى العقل اللاواعى مفهوم تعلم درس جديد، ولن تقوى من روح ذلك الشخص فقط، ولكنها أيضا ستخلق السعادة والأمل داخله.

بالإضافة إلى النظر إلى المشكلة من منظور مختلف، من المهم أيضا أن تبتعد عن الكلمات السلبية التى تديم وضعك المؤسف. استخدم كلمات إيجابية لتعريف الخبرة. فلا تقل أبدا: "يا له من موقف سيئ هذا الذى نحن فيه!"، أو "يا لها من كارثة!"، أو "لماذا أكون دائما الأسوأ حظا؟" وبدلا من ذلك، كن حذرا فى كلماتك وقل: "حدثت مشكلة لى وسأحلها، وسأصبح ناجحا".

قد يبدو أن كلمة *مشكلة* لها نفس معنى كلمة صعوبة، ولكن الفرق بينهما بالنسبة للعقل اللاواعى مثل الفرق بين الليل والنهار. ويرجع السبب فى هذا إلى أن كلمة *صعوبة* ترسل إلى العقل اللاواعى إيحاء بظاهرة معقدة للغاية، والتى ربما حتى لا يمكن حلها. على الجانب الآخر، تنقل كلمة *مشكلة* معنى مختلفا تماما إلى العقل اللاواعى، لأنه يعرف أن "المشكلة" لها حل.

وهذا هو السبب الذى يجعل الشخص الذى تحول من خلال تكنولوجيا التفكير حذرًا للغاية فى الكلمات التى يستخدمها، خاصة

عند ظهور مشاكل فى حياته العملية والشخصية. وتلك هى اللحظة التى سوف تستفيد فيها من القوة غير المحدودة لعقلك اللاواعى.

مبدأ ٣: تذكر الله، والاتكال عليه، والثقة فى قوته

عندما يواجه الناس مشاكل، يحتاجون للأمل، والحماية، والدعم من مصدر قوى قبل كل شىء. فهم يصبحون بحاجة لتأسيس روابط روحانية قوية مع الله. وحين يطلب شخص ما المساعدة والعون من الله ويعلم أن الله يقف بجانبه دائمًا ولا يخذل المحتاج، يولد هذا بداخله شعورًا قويًا بالأمل، وتصبح لديه القدرة على معالجة المشكلة التى يواجهها بتفاؤل وثقة كاملين.

مبدأ ٤: الثقة والإيمان بالنفس

يعد الإيمان والثقة بالنفس من العوامل المهمة جدا للنجاح فى مواجهة المشاكل الحياتية. فالأشخاص الذين يؤمنون بأنفسهم يقفون مثل الجبال فى وجه أية مشكلة حياتية، ويحلونها بسهولة - كما أنهم

استفد من أفكارك

عندما تؤمن بالله وتعلم أنه يمكنك الاعتماد عليه، ستشعر بالحماية، وأنك تمتلك من العزيمة والشجاعة ما يمكنك من الصمود عندما تواجهك عوائق فى حياتك، مما يتيح لك التغلب بسهولة على أى مشكلة.

يستمتعون بقدرتهم على فعل ذلك. تذكر أيضا أن تؤمن بنفسك؛ فمن المهم جدا أن تؤمن بنفسك حتى تستطيع خلق روح قوية ومرنة بداخلك.

لقد أصبحت شخصا مميزا من خلال تكنولوجيا التفكير. فقد نجحت فى خلق نظام معتقدات جديد لنفسك. وعلى هذا الأساس الجميل، بنيت ثقتك بنفسك. وهكذا، عندما تقابلك مشكلة فى الحياة، تخيل أنك تتغلب عليها. ومن خلال أفكارك، أبدع الحل.

مبدأ ٥: فكر "كيف"؟ بدلا من "لماذا؟"

عندما يواجه الأشخاص غير الناجحين موقفًا سيئًا، يميلون للشكوى، ودائما ما يسألون: "لماذا؟ لماذا حدثت هذه الكارثة لى؟ لماذا يلاحقنى سوء الحظ هكذا؟ لماذا أفشل دائما؟ لماذا....؟". عندما تفكر بلغة *لماذا*، فأنت ودون أن تدرى تدمر روحك، وتصل بعقلك اللاواعى إلى طريق مسدود. فهو لا يتقبل الفشل فقط، ولكنه أيضا لا يبذل أى جهد لحل المشكلة القائمة. ونتيجة لذلك، تظل عاجزا، ولا تستطيع تحقيق أى شيء.

فى المقابل، فإن أكثر كلمة يعتمد الأشخاص الناجحون عليها هى *كيف*. فالأشخاص الناجحون السعداء دائما ما يسألون أنفسهم "كيف؟ كيف يمكننى حل هذه المشكلة على الوجه الأفضل؟ كيف يمكننى بناء علاقات قيمة مع الآخرين؟ كيف يمكننى تحقيق أهدافى؟ كيف يمكننى تصميم مستقبل باهر لنفسى؟ كيف...؟".

إن من أحد المبادئ المهمة لحل المشاكل الحياتية أن تقوم بطرح أسئلة، ولكن عليك أن تطرح الأسئلة المناسبة - أسئلة كيف - حتى يمكنك التقدم تجاه حل المشكلة.

مبدأ ٦: الأسئلة الذهبية

من خلال فهم العقل اللاواعى وكيفية عمله، نعرف جميعا التأثير الذى تمثله الأسئلة عليه - وخاصة عند طرح الأسئلة المناسبة.

عندما تواجهنا مشكلة فى حياتنا الشخصية أو العملية، فإن الطريقة التى نواجه بها هذه المشكلة، وأنواع الأسئلة التى نطرحها على أنفسنا، تعد أمورا مهمة للغاية، إذ إن نوعية حياتنا تتحدد بالأساس بنوع الأسئلة التى نطرحها على أنفسنا.

عندما تواجه مشكلةٌ شخصا ما تحوَّل من خلال تكنولوجيا التفكير، ففى ظل حفظ كل قواعد ومبادئ معالجة المشاكل، لابد على هذا الشخص أن يسأل نفسه على الأقل أربعة أسئلة أساسية، كما أشار "أنتونى روبينز". فطرح هذه الأسئلة سيبرمج عقلك اللاواعى بشكل لا يمكنه فقط من خلق روح من الأمل والهدوء بداخلك، وإنما أيضا يمكنه من التواصل مع جميع الخلق والكون كله بما يؤدى إلى إيجاد أفضل الحلول، وتوجيه انتباهك نحو هذا الحل.

إليك الأسئلة الأربعة الأساسية التى يجب عليك التفكير بها:

سؤال١: "ما الرسالة الإيجابية التى يحملها هذا الموقف لى؟" مثلما ترى، لقد تم طرح هذا السؤال من منظور إيجابى تماما، وكل كلمة فيه ترسل إشارة إيجابية إلى العقل اللاواعى. قائلة: "لم تحدث كارثة، أو مشكلة، أو صعوبة. أو حادثة لتدمر روحى أو تجعلنى عاجزا، ولكنها مجرد تجربة تساعدنى على النمو. أيها العقل اللاواعى، ابحث واكتشف الرسالة الإيجابية التى يحويها هذا الموقف لى".

بعد تلقى هذا السؤال، يوافق العقل اللاواعى أن هذه المشكلة أو الحادثة ليست كارثية، ولكنه مجرد حدث يتطلب منه البحث فى الكون كله، وإيجاد الرسالة الإيجابية التى يحويها، وبثها لك. وينبع مثل هذا السؤال من موطن قوة بداخلك، لا موطن ضعف وعجز. وبالتالى، فإن هذا السؤال يساعدك على خلق منظور إيجابى من خلال عقلك اللاواعى.

سؤال ٢: "ما الدرس القيم الذى يمكننى تعلمه من خلال حل هذه المشكلة؟". إن هذا السؤال يجعل العقل اللاواعى يشعر بأن هذه المشكلة يمكن حلها بلا شك، وفى نفس الوقت، يمكن تعلم دروس منه. وسيبحث عقلك اللاواعى عن هذه الدروس. ولكن لابد أولا أن يرسخ العقل اللاواعى روحا إيجابية بداخلك، ثم يبحث عن الحلول الملائمة.

سؤال٣: "ما الذى يجب علىَّ فعله لحل هذه المشكلة بشكل ملائم؟". من خلال العقل اللاواعى، يقول هذا السؤال: "أنا لست عبدا لهذه المشكلة، ولكن المشكلة هى التى تخضع لى. وأنا أحاول اكتشاف ما ينبغى علىَّ فعله لحل المشكلة، بدلا من انتظار رؤية ما سيحدث". يجعلك هذا السؤال فى موطن قوة، بدلا من وجودك فى موطن ضعف. فهو يعنى: "سيتم حل مشكلتى بالشكل الذى أقبله". ومثل هذه الأسئلة البناءة والمحفزة تساعد على بناء الثقة بالنفس.

سؤال ٤: "ما الخطوات التى يجب أن أتخذها فورا حتى يمكننى، بالإضافة إلى حل المشكلة، الاستمتاع أثناء حلها؟". يبدو أنه بعد الأسئلة الثلاثة الأولى

أنه قد حان الوقت لاتخاذ تدابير، وقرارات، وخطوات تجاه حل المشكلة القائمة. ولكن أولئك الأشخاص الذين توصلوا للجمال من خلال تكنولوجيا التفكير يريدون أيضا أن يشعروا بالرضا تجاه حقيقة أنهم فى طريقهم لحل المشكلة بالفعل - فهم يريدون أن يستمتعوا بهذا. على سبيل المثال، إذا كنت فى البداية غير متأكد من أنك ستكون قادرا على حل المشكلة، ستكون قلقا ومتضايقا. ولكن بما أن المشكلة فى طريقها للحل الآن، يمكنك أن تبدأ فى الاستمتاع بها. فبما أنك تعلم أنه يوجد حل للمشكلة وتعمل على حلها، واثقا من النجاح فى ذلك، فلا داعى للقلق والضيق.

وفى ظل إيمان تام بأنك ستنجح فى حل مشكلتك، استمتع بعملية الحل من البداية وحتى النهاية.

صيغة النجاح المطلق فى حل المشاكل الحياتية

أود أن أقدم لك صيغة ستساعدك على حل كل مشاكلك بنجاح تسمى "صيغة النجاح المطلق فى حل المشاكل الحياتية"، ويمكن استخدامها لتحقيق أى شىء (ولكنها تعمل بشكل أفضل عند استخدامها لحل مشاكل الحياة الشخصية والعملية)، وإليك خطواتها:

١. **يجب أن نعلم بالضبط ما نريده، وما نسعى لتحقيقه، ونشعر كأن المشكلة قد تم حلها بالفعل.** فى كثير من الأحيان، عندما يواجه الناس مشاكل وصعوبات، تنتابهم العصبية والقلق بشكل مفرط. فنحن نجعل

المشكلة أكبر مما هى عليه فى الواقع فى عقولنا، مما يصيبنا بالخوف والضيق، ويجعلنا أقل قدرة على حلها.

إن الشرط الأول لحل المعضلات الحياتية هو أن تفهم ماهية المشكلة القائمة. فلابد أن تحدد المشكلة بوضوح، وأن تعرف بالضبط ماذا حدث، وتحدد مدى هذه المشكلة.

عندما يواجهك تحد، خذ قلما وقطعة من الورق واكتب الموقف بالضبط. وهذا الوصف الدقيق لمشكلتك هو "بيان المشكلة". بعدها اسأل نفسك ما الذى يعنيه حل المشكلة بالنسبة لك. بكلمات أخرى، ما الذى يجب أن يحدث فى حياتك حتى يمكنك القول بأنك حللت هذه المشكلة؟ ويسمى هذا الإجراء بالتوضيح.

٢. اعثر على أفضل الحلول واتخذ إجراءات لتنفيذه على الفور. كشخص ناجح، تعرف جيدا أن اتخاذ إجراء عملى يعد الخطوة الأولى لحل المشاكل وتحقيق الأهداف. لذا، عندما يواجهنا تحد ما، علينا ألا نستغرق الكثير من الوقت فى بيان المشكلة. أو أن ننشغل بالمشكلة بشكل مبالغ فيه. وبدلا من ذلك، علينا أن نبذل ٨٠ بالمائة من وقتنا وطاقتنا فى العمل على حل المشكلة، تاركين الـ٢٠ بالمائة الباقية للعمل على صياغة بيان المشكلة وتوضيحه.

٣. قيِّم الإجراءات التى اتخذتها لحل المشكلة: تحكم فى طريقك، وفكر فى حلول أخرى إذا كان هناك مدعاة لذلك، وأظهر بعض المرونة. دائما ما يقوم الدارسون الناجحون لتكنولوجيا التفكير بتقييم كل مراحل حياتهم وأفعالهم، حتى يستطيعوا اختيار الطريق الأفضل، واتخاذ أعظم القرارات، وتحقيق أهدافهم. لذا عندما تواجهك مشكلة، عليك أن

تقـوم فـورًا بتقييم وتحليل الإجـراءات التى اتخذتهـا بغرض حل هذه المشكلة. وعليك أيضا أن تكون مرنا للغاية، حتى يمكنك تغيير طريقتك فى الحل، والعثور على أفضل حل بأفضل طريقة ممكنة.

ضع فى حسبانك أنه على طول الطريق يقوم عقلك اللاواعى - والذى يكون على اتصال دائم بجميع الخلق - بالعثور على حلول أفضل، وجذب انتباهك إليها. فكن دائما على استعداد لاستقبال إلهامك الداخلى، واسع باستمرار للعثور على حلول أفضل.

٤. **تعلم من خبرات الآخرين، واتخذ من الأشخاص الناجحين قدوة.** إن الشخص الواعى الذى تحول من خلال تكنولوجيا التفكير لا يستخدم أبدا أسلوب التجربة والخطأ فى حل مشاكله، وخاصة فى الأوقات الحرجة، حين يمكن أن يؤدى اتخاذ قرارات إستراتيجية مهمة، واستخدام خبرات الآخرين، لاكتساب الكثير من المميزات وتحقيق نجاح باهر. عند التعامل مع أية مشكلة، حاول دائما إيجاد شخص واجه موقفا مماثلا من قبل وتعامل معه بنجاح. احتذ حذوه، وتشاور معه حتى تجد أقصر الطرق للحل.

٥. **حافظ على إيمان وتفاؤل راسخين تجاه الحل.** إن ارتفاع المعنويات، والإيمان القوى بقدرتك على حل أية مشكلة، يعدا من أعظم الأدوات التى يمكنك أن تمتلكها أثناء مواجهتك لمشكلة حياتية. فالشخص المكتئب لا يمكنه أبدا التفكير بصورة صحيحة. ولن يصل لحل مناسب للمشكلة. وكشخص ناجح. عليك أن تؤمن بأن المشكلة تعد فرصة للنمو والتميز. فابق دائما متفائلا حتى يمكنك حل كل مشكلة بحكمة وذكاء، واستمتع بقوتك.

استفد من أفكارك

إن الأشخاص الذين يمثلون القدوة والأمثلة التى يقدمونها يعدون أضواء براقة تنير طريقك فى الحياة. فمن خلال استخدام الأمثلة والخبرات التى يقدمها الآخرون، يمكنك تحقيق أشياء عظيمة مع بذل أقل قدر من [illegible] والطاقة.

٦. احتفظ بسجل مفصل لنجاحاتك وأثن على نفسك كشخص ناجح يستطيع التغلب على أية تحديات. عندما تتغلب على تحد ما، خذ دقيقة للتأمل فى قدرتك على الوصول لحل ناجح، والتغلب على الشدائد. والشىء الوحيد الذى ينبغى عليك فعله الآن هو أن تسجل نجاحك وتثنى على نفسك! فها أنت ذا عندما واجهت مشكلة، ونجحت فى حلها، تحولت إلى شخص ذى قدرة عظيمة على تحقيق النجاح ويمتلك منطقة راحة أكبر. رسخ هذه القوة داخل روحك، وسجل نجاحك العظيم فى سجل نجاحاتك.

٩

إحداث تحولات وتغييرات مستديمة

إن تغيير نفسك وتحولك إلى شخص ناجح من خلال تكنولوجيا التفكير لن يكون ذا قيمة إلا إذا أصبح هذا التحول تحولا مستديما. فكر فى حالة شخص قام فى مرحلة من الوقت بخلق تحول داخل نفسه. وبعد فترة من الوقت، تلاشت آثار ذلك التحول، وعاد مرة أخرى إلى ما كان عليه فى السابق. لا شك أنه لا جدوى من بذل الجهد لتصبح شخصا جيدا إذا كان هذا التحسن مؤقتا.

عند ظهور أولى علامات التحول، لابد ألا تتهاون، وتعتقد أن هذا التحول سيستمر إلى نهاية عمرك. وبدلا من ذلك، عليك أن تعمل بجد لتجعل هذا التحول مستديما.

على سبيل المثال، إن قطعة الحديد التى يتم وضعها لبعض الوقت داخل مجال مغناطيسى تصبح مغناطيسا. وبعد استخدامها كمغناطيس

خارج ذلك المجال المغناطيسى، تضعف قدراتها المغناطيسية بالتدريج بعد فترة وتعود مرة أخرى مجرد قطعة من الحديد. وبالتالى، من الضرورى إعادتها مرة أخرى إلى مجالها المغناطيسى حتى تصبح مغناطيسا مجددا. يعمل كيانك الداخلى بنفس الطريقة التى تعمل بها قطعة الحديد هذه؛ عليك أن تضع نفسك مجددا فى المجال المغناطيسى لتكنولوجيا التفكير من حين لآخر حتى تحافظ على التحول.

كيفية خلق تغييرات وتحولات مستديمة داخلك

الآن، لنلق نظرة على كيفية خلق تحول مستديم داخل أنفسنا بنظام منهجى. سنقوم بتوضيح مبادئ هذا النظام وكيف أنه من خلال تطبيق هذه المبادئ سيمكنك الإبقاء على تحولك الرائع، وبالتالى زيادة قوة كيانك الداخلى يوما بعد يوم.

مبدأ ١ : مارس تقنيات تكنولوجيا التفكير

يحدث التحول نتيجة للوعى المستمر بالإشارات الداخلة (من خلال أفكارك) إلى عقلك اللاواعى. لذا، فإن أهم عامل للتحول هو الوعى بالذات. بكلمات أخرى، إن أهم خطوة عليك اتخاذها هى التأمل دائما داخل نفسك؛ لابد أن تعى أن هناك حدثًا مهمًّا للغاية قد وقع فى حياتك، وأنك لم تعد نفسك القديمة، وأنك أصبحت شخصا ناجحا جديدا تماما - شخصًا يمارس كل مبادئ وتقنيات تكنولوجيا التفكير دائما.

لذا، لا تهمل نفسك ولو لثانية واحدة. كن دائما فى حالة من الوعى التام، وركز دائما على الجوانب الجميلة فى حياتك، وأول انتباهًا متواصلاً للأحداث السعيدة فى حياتك، وأعرض عن أية سلبيات. اسأل نفسك أسئلة إيجابية كل يوم، وعبر عن ارتياحك تجاه الحياة. وتذكر أن تسعى دائما لحياة أفضل لنفسك. *وفى كل لحظة من حياتك، مارس تكنولوجيا التفكير.*

مبدأ ٢: احم عقلك اللاواعى

تعتمد الحياة التى تريدها لنفسك على عقلك اللاواعى، والذى يحدد مدى نجاحك، وصحتك، وثروتك، وهدوئك، وسموك الروحى، وكل منجزات حياتك.

لقد أصبحت الآن تعرف أن كل فكرة، وفعل، ومشهد تراه ينعكس بشكل ما على عقلك اللاواعى، ويمكن أن تتسبب توابع هذه المؤثرات فى تغيير مصيرك. فكل مُدخل إليك يعد إشارة إلى عقلك اللاواعى، وهى نفس الإشارة التى تؤثر على عقلك وروحك، وإنجازاتك المستقبلية.

استفد من أفكارك

إن كل ما يدخل لعقلك اللاواعى – زهور جميلة أو فاكهة متعفنة، أغنية ممتعة أو ترنيمة جنائزية – له تأثير على مصيرك. لذا، من المهم أن تعتنى بعقلك اللاواعى حتى يعتنى بك، ويساعدك على الوصول إلى البهجة، والسعادة، والنجاح المستقبلى.

لذا، فإن أهم مهمة بالنسبة لك هى الاعتناء بعقلك اللاواعى، وحمايته من الأفكار الضارة.

مبدأ ٣: ابحث عن دعم متبادل

حاول أن تثير مناقشات حول تكنولوجيا التفكير بين أعضاء أسرتك، حتى تعيشوا معا فى بيئة داعمة من تكنولوجيا التفكير. فأحيانا ما يهمل الناس أنفسهم، ويقولون ويفعلون أشياء على النقيض تماما من فلسفة تكنولوجيا التفكير. فى مثل هذه المواقف، من المفيد جدا أن تمتلك دعما متبادلاً - أشخاصًا يمكنهم منحك تذكِرة سريعة بتحولك.

وعندما يقرر أفراد الأسرة والأصدقاء أيضا أن يعيشوا وفقا لمبادئ تكنولوجيا التفكير، يصبحون كالحراس والمدرسين لبعضهم البعض حتى لا يهمل أحدهم نفسه، الأمر الذى يساعد على عدم تلاشى آثار التحول، كما أنه يقوى من أساس نظام معتقداتك.

مبدأ ٤: استخدم مبادئ
تكنولوجيا الحب

يعد استخدام مبادئ تكنولوجيا الحب من الأمور الممتعة والفعالة للغاية، والتى ستساعدك على تقوية معتقدات شخص قد تحول بالفعل، والوصول لحالة معنوية عظيمة. تذكر أن تكنولوجيا الحب تتعلق بمعرفة أنك كائن مميز، خلقه الله وأحبه. من خلال تكنولوجيا الحب، سترى كل شىء فى الوجود كمظهر من مظاهر عظمة الخلق، الأمر الذى يجعلك تشعر بالمتعة. ويعد هذا المفهوم إشارة قوية لعقلك اللاواعى، ويتسبب فى خلق تحول مستديم. فالسمات العقلية التى تكسبك إياها

تكنولوجيا الحب تزيد باستمرار من "قوتك المغناطيسية"، وتعيد شحن "بطاريتك الداخلية".

مبدأ ٥: حدد أهدافك وضع خطة لها

يعد امتلاك هدف وخطة فى الحياة واحدة من أفضل الطرق التى تجعل الناس فى حالة دائمة من التحفيز، والنشاط، والمتعة، والأمل. كما أنه مثير، ومحفز للتحول.

إن الأشخاص الذين يحددون أهدافًا جديدة باستمرار ويضعون الخطط لتحقيقها دائما ما يرون أنفسهم على طريق التميز والتحول. فهؤلاء الأشخاص ليس لديهم وقت للتفكير فى الأمور السلبية المدمرة، والشعور بالاكتئاب.

إن طموح الأفراد يزيد دائما من "مغناطيسيتهم" الداخلية. ويرجع السبب فى هذا إلى أنهم دائما ما يسألون أنفسهم: "كيف؟ كيف يمكننى تحقيق أهدافى؟ كيف يمكننى أن أكمل هذا المشروع بنجاح؟ كيف يمكننى إجراء ذلك التواصل؟". ومثل هؤلاء الأفراد المحبين للاستطلاع دائما ما يعيشون فى هناء.

مبدأ ٦: غير عاداتك بأن تكون واعيا بذاتك

من أفضل الطرق التى ستساعدك على جعل تحولك مستديما أن تحافظ دائما على وعيك من خلال تغيير عاداتك وخلق رسائل تذكير لنفسك، ترسل لك إشارة تقول: "بالفعل، لم أعد الشخص الذى كنت عليه، ولكننى شخص متحول تغير واقعه بالفعل". إذا فعلت هذا،

سيصبح تحولك مستديما، ولن تنسى أبدا أن العالم قد تغير من أجلك.

فى كل شهر، قم بتغيير فى ديكورات منزلك ومكان عملك، أو غير طريقة ملبسك، أو طريقة تناولك للطعام، أو طريقة تعاملك مع الآخرين. قم بتغيير حياتك كلها باستمرار لتظهر تغيرك وتحولك الداخلى.

مبدأ ٧: استخدم التأكيدات الإيجابية

تصدر الجمل التأكيدية الإيجابية أمرا بنّاءً إلى عقلك اللاواعى؛ ومن ثم فهى تحسن من حالتك المزاجية، وإضافة إلى ذلك، تشكل معتقدات رائعة بشأن شخصيتك. إن التأكيدات الإيجابية هى ما يرسى الأساس لتوفير الظروف الملائمة لتحولك. فاملأ بيتك ومكان عملك بالتأكيدات الإيجابية!

مبدأ ٨: تخيل النجاح من خلال التصور العقلى

يعد خلق وترسيخ صور إيجابية داخل عقلك فى الأساس تقنية رائعة تمدك بما هو أشبه بمخطط تجريبى لعقلك اللاواعى، والذى يتيح للصورة أن تتجسد بشكل واقعى. فعقلك اللاواعى يتسبب فى جعل تصوراتك حقيقة.

يخلق التصور العقلى مشاعر رائعة بداخلك. فالعقل اللاواعى يتواصل مع جميع الخلق ويمدك بكل ما هو ضرورى لإدراك هذه الصورة العقلية فى الواقع. والتصور المستمر والمتواصل من شأنه أن يجعل تحولك الداخلى مستديما.

١٠

احصل على الثروة والوفرة

فى تكنولوجيا التفكير، تحمل كلمة ثروة معنى شاملا متسعا يتضمن أى إنجاز فى الحياة. وبناء على هذا التعريف، يعد أى شىء يفكر فيه الشخص ويبدعه نوعا من أنواع الثروة. بكلمات أخرى، يعد المال ثروة، والمعرفة ثروة، والتميز والسمو الروحى ثروة، والزواج الناجح ثروة، وأيضا الهدوء والمتعة ثروة. وفى ظل هذا التعريف الشامل للثروة، لنلق الآن نظرة على كيفية تمكن دارس تكنولوجيا التفكير من تحقيق الثروة، والتعرف على المفتاح السرى للنجاح فى الحصول على الثروة - بالمعنى الحقيقى للكلمة.

إن أولئك الذين يمارسون تكنولوجيا التفكير يطمحون لتحقيق كل أنواع ومرادفات الثروة. وعلى رأسها، الثروة الروحانية، تلك القيمة التى شددنا عليها مرارا وتكرارا خلال صفحات هذا الكتاب. وخلال

هذا الفصل، سنركز على كيفية تحقيق ثروة مالية، والتى تتيح لنا التمتع بوسائل الراحة المادية، وتتيح لنا إعطاء المزيد للأشخاص الذين يحتاجون لمساعدتنا. فهى أداة من أدوات تحقيق حياة عظيمة.

والآن، السؤال الذى يجب طرحه هو: "كيف يجب على دارس تكنولوجيا التفكير، والذى أصبح كل شىء مختلفا بالنسبة له، أن يستخدم قواعد خاصة لتحقيق الثروة بأسهل وأفضل الطرق الممكنة؟".

تحقيق الثروة من خلال تكنولوجيا التفكير

هناك مبادئ معينة تؤدى بدارس تكنولوجيا التفكير لتحقيق الثروة والغنى، وسنقوم بوصفها هنا. وعلى الرغم من أن هذه المبادئ الستة عشر يمكن تطبيقها لتحقيق كل أنواع الثروة، فإننا سنركز هنا على الطرق التى يمكننا من خلالها الحصول على المال من خلال قنوات شرعية. فلكى تصبح ثريا، استخدم الأدوات الآتية:

مبدأ ١: امتلك عقلية تسعى لتحقيق الثروة

كما تعلم، يبدأ كل شىء فى العالم فى صورة فكرة. والأثرياء يخلقون ثرواتهم فى عقولهم أولا. لذا، فإن الأشخاص الذين يمتلكون فكرا فقيرا، وشعورًا بالفقر، لا يستطيعون تحقيق ثروة. إن فكرة الشخص تعد فى الأساس نوعا من الطاقة يتم توليدها فى مصنع عقلك ويمكن أن تتحول إلى مادة فى العالم الخارجى. وتعتمد طبيعة هذه المادة على نوع الفكرة التى تولدت داخل عقلك. فالأفكار التى تسعى للثروة هى

أفكار مولدة للثروة؛ فهذا قانون من قوانين الطبيعة. وتترسخ العقلية الساعية للثروة داخل الفرد فقط عندما يمتلك معتقدات مولدة للثروة.

لذا، قبل أن تبدأ فى استخدام أفكارك، ألق نظرة على معتقداتك، وانظر ما إذا كان يمكنك تصور نفسك كشخص غنى أم لا. وفى نفس الوقت، تذكر دائما أن ما تؤمن به هو ما ستراه على أرض الواقع. ومن أجل خلق هذا المعتقد داخل نفسك، عليك أن تلاحظ أن جميع الأثرياء فى العالم كانوا ذات مرة فقراء معدمين ليس لديهم من يقدم لهم الدعم المادى، أو يقدم لهم يد العون. لم يكن لديهم فى الحياة سوى شىء وحد، ألا وهو الإيمان بأنفسهم. ولا شك أنهم لو كانوا قد استخدموا المعادلات الرياضية بدلا من معتقداتهم لتقييم طموحاتهم المالية، لكانوا قد ظلوا فقراء.

إن معادلات عالم الوجود أكثر تعقيدا من مجرد "اثنين مضروبة فى اثنين يعادل أربعة". فلكى تحقق ثروة، لابد ألا ترى نفسك عبدا لهذه المعادلات البالية القديمة. فالثروة التى نحققها ترتبط بصورة مباشرة بالمعتقدات التى نؤمن بها. فمعتقداتنا هى ما يحدد مدى الثروة التى نحققها.

يعمل العقل اللاواعى كنظام قوى للحصول على الثروة، أو أى شىء آخر نرغب به. فالأفكار الساعية للثروة والمشاعر الجميلة التى تدخل لعقلك اللاواعى تتحد لتجعل تحقيقك للثروة المالية أمرا حتميا.

جوهريًّا، يؤسس العقل اللاواعى تواصلا مع كل الخلق ليساعدك على رؤية العوامل التى قد تكون فعالة فى تحقيقك للثروة، أو الهدف المالى الذى تسعى لتحقيقه. وهنا، ينطبق المعنى الذى ينقله أحد

الأبيات الشعرية الجميلة التى كتبها "السعدى": "إن السحب، والرياح، والقمر، والشمس، والكون كله ينشغلون بالعمل حتى تتمكن أنت من الحصول على قوتك، ولا تعيش فى الجهل".

مبدأ ٢: اشعر بالثراء، وتخيل نفسك تعيش فى رفاهية تامة، ثم تصدق للغير

كما تعلم، للتخيل والتصور العقلى تأثير قوى على العقل اللاواعى. وبالتالى، فإن الأشخاص الذين يشعرون بأنهم فقراء ويخافون من موقفهم المالى لن يصبحوا أثرياء أبدا.

عليك أن تحاول دائما رؤية نفسك ثريا، وأن تتخيل أنك حصلت بالفعل على رزق وفير. ومن أجل تحسين قدراتك إلى أقصى حد، قم بالتصدق ببعض المال حتى يؤمن عقلك اللاواعى بأنك ثرى بالفعل، ويهيئ لك مناخ الأشخاص الأثرياء.

فكر دائما فى الثروة اللانهائية التى ستحصل عليها فى المستقبل، ولا تجعل أفكارك ترسو على فروع من الفقر والعوز. قل دائما: "أنا شخص ثرى". ومن منطلق هذه الفكرة، أعرب عن قدر كبير من الامتنان لكل شىء تمتلكه؛ تصرف بطريقة تجعل عقلك اللاواعى يشعر بثرائك بالفعل ويخلق لك هذا الموقف بالضبط فى عالم الواقع. فالأفكار والمشاعر الساعية للثروة تولد لك الثروة.

اشعر بثرائك ورفاهيتك، وتذكر أيضا أن تكون شخصا خيرا. لا تقل: "لا أمتلك شيئا، فلا أستطيع إعطاء شىء". إذا فعلت هذا، فإن عقلك اللاواعى سيؤمن بفقرك، وسيجسد هذا الفقر فى حياتك. لذا، قم بالتصدق، حتى ولو بالقليل. فإن مقدار ما ستتصدق به ليس هو

محور الأمر بالنسبة لعقلك اللاواعى، ولكن القيام بالتصدق فى حد ذاته هو ما يهم عقلك اللاواعى، حيث إن هذا يرسخ بداخله الاعتقاد بأنك شخص غنى بالفعل.

مبدأ ٣: "اطلب، وستحصل على ما تريد"

هناك مقولة جميلة تقول: "اطلب، وستحصل على ما تريد". وهى مقولة رائعة يمكن تطبيقها فى كل مراحل وجوانب الحياة. إن طلب الشىء هو أهم شرط لتحقيقه. وعلى الرغم من أن مبدأ طرح الأسئلة عادة ما يمكن تطبيقه فى كل المواقف، فإنه من الأفضل أن تطلب النجاح، أو حتى الثروة والوفرة المالية، من الله، ففعل هذا يستحضر فلسفة: "ارغب به، وسيتحقق".

عندما يتلقى العقل اللاواعى أمرا قويا بالحصول على ثروة، فهو يتخذ المبادرة، ويبحث فى الوجود كله ليرى كيف يمكنه تحقيق هذا الهدف بأفضل الطرق، وفى أقل وقت، ومن خلال أسهل السبل.

مبدأ ٤: أحب وتمتع بالمال والوفرة المالية

إن أهم شرط لتحقيق أى شىء وتحويله إلى واقع مادى أمامك، هو أن تحبه. فإذا لم تكن تشعر بالراحة تجاه الهدف الذى تعمل على تحقيقه، فمن غير المرجح أن تحققه بسهولة. ويسرى هذا المبدأ العام أيضا فيما يتعلق باكتساب الثروة. على سبيل المثال، إن الأشخاص الذين يقولون: "المال دنس"، أو: "إن الثراء فى هذا العالم لا يجلب شيئا سوى المتاعب" لا يمكنهم أن يصبحوا أثرياء.

هناك عبارة أخرى تقول: "أنت تفقد ما تكرهه، وتجذب ما تحبه". ويذكرك هذا المبدأ بأنه من شروط تحقيق أى هدف أو إنجازه هو أن

تحبه. فنظام عقلك اللاواعى يعمل أساسا بهذه الطريقة؛ عندما تفكر فى شىء ما وتسعى لتحقيقه، مفعمًا بالحماس والشغف، فإن عقلك اللاواعى يستقبل أمرا قويا بأن يناضل لتحقيق هذه الرغبة، ومن خلال التنسيق مع كل الخلق، يوفر لك الوسائل اللازمة لتجسيد هذه الرغبة فى عالم الواقع.

إذا أردت أن تصبح ثريا، بناء على هذا القانون الطبيعى، عليك أن تشعر بالحب تجاه المال والثراء، وأن تراه كأداة عظيمة وجميلة. وتسعى بحماس للحصول عليه. حدق فى رموز الثراء، مثل الدولارات، والشيكات، وصور سبائك الذهب، واعشقها وقل: "أيتها الدولارات، سأحصل على الملايين والملايين منك. إنى مغرم بك، وأشعر بالحب تجاه الثروة كأداة للنجاح فى الحياة". أولا، سيمنحك موقفك هذا تجاه الثروة شعورا بأنك ثرى بالفعل. وثانيا، سيرسل أمرا قويا إلى عقلك اللاواعى يجعله يناضل من أجل تحقيق أهدافك المالية والاقتصادية.

مبدأ ٥: حدد حجم ومدى رغباتك المالية

كما تعلم، يجب أن يتم تحديد كل هدف، والإطار الزمنى الذى يجب أن يتم تحقيقه خلاله، مسبقا. لا يكفى القول بأنك تود أن تصبح غنيا، بل عليك أن تحدد بالضبط حجم الثروة التى تود الحصول عليها، وتحدد إطارًا زمنيًا معينًا لاكتسابها خلاله. على سبيل المثال، قل: "أود أن أحصل على كذا وكذا من المال خلال كذا وكذا من الوقت".

يعد وضوح الأهداف والأطر الزمنية المحددة لتحقيقها من العوامل المهمة جدا للعقل اللاواعى. لذا، حاول دائما أن تعطى معلومات صحيحة ودقيقة لعقلك اللاواعى، حتى تصبح مهمته واضحة تماما،

ويعلم بالضبط ما ينبغى عليه السعى لتحقيقه، ومتى يجب عليه تحقيقه. فى تكنولوجيا التفكير، هناك عبارة تقول: "الوضوح قوة". وينطبق هذا المفهوم بالضبط على عقلك اللاواعى. فتحدث بوضوح مع عقلك اللاواعى من خلال أفكارك، وعبر عن مطالبك بشكل صريح للغاية.

مبدأ ٦: خطط لتحقيق ثروة خلال فترة زمنية محددة

إنك تعلم أن مجرد تحديد الأهداف ليس كافيا، وأن تحقيق هدف (ثروة) فى خلال فترة محددة يتطلب التخطيط. فإذا كنت تسعى للحصول على مقدار معين من الثروة فى فترة زمنية محددة، فعليك أن تحدد طريقك للنجاح.

تذكر أن تكون مرنا؛ تذكر أنه ربما يتطلب منك الأمر تغيير خطتك وطريقك لتحقيق أى هدف. وخلال الحصول على معلومات وخبرات جديدة، يمكن للشخص أن يتوصل لأفكار أفضل، ويجد طرقا أحدث لتحقيق أهدافه.

بصرف النظر عن هذا، حالما يتلقى عقلك اللاواعى إشارة قوية فى صورة رغبة لتحقيق هدف ما، فإنه يبحث فى كل الوجود بصفة مستمرة متواصلة، ومن خلال إجراء تواصل مع كل الخلق، يكتشف حلولا أفضل ويوجه انتباهك إليها.

بالتالى، لكى تحقق هدفك المالى، فمن الضرورى أن تتبع بعض الحلول المبدئية، ولكن لا يعنى هذا أن عليك أن تواصل العمل عليها حتى النهاية. وبدلا من ذلك، أبق عقلك متفتحا ومرحبا بأية حلول

أحدث وأفضل يجلبها لك عقلك اللاواعى، ونتيجة لذلك، ستصل إلى وجهتك فى وقت أقرب بكثير.

بناء على ذلك، تعد المرونة على طول طريق تحقيق هدف ما عاملا مهمًّا للغاية. فقم دائما بتغيير حلولك حتى تجد أفضل الحلول.

مبدأ ٧: حول الأرقام الكبيرة إلى أرقام أصغر، بأطر زمنية أقصر، وانتظر أول الغيث

عندما يكون هدفك هو الحصول على قدر كبير من المال، وتحدد فترة زمنية كبيرة نسبيًّا لاكتساب هذه الثروة العظيمة، قد يتسلل الشك إلى عقلك. فقد تفكر أن تحقيق هذا الهدف المالى الكبير يعد شيئا مستحيلا بالنسبة لك - أى أنه بعيد عن متناولك وخارج نطاق معتقداتك. وقد تعيقك هذه المشاعر السلبية المثبطة عن مواصلة العمل والنضال لتحقيق مثل هذا الهدف. والحل الأفضل بالنسبة لك هو أن تحول الأرقام الكبيرة إلى أرقام أصغر بأطر زمنية أقصر. على سبيل المثال، اختر رقمًا صغيرًا للغاية يسهل الوصول إليه خلال إطار زمنى قصير واجعله "الهدف المالى رقم واحد". وما إن تحقق هذا الهدف، سيترسخ بداخلك وبداخل عقلك اللاواعى إيمان بأنك قادر على تحقيق أهدافك المالية بسهولة - فبما أنك استطعت تحقيق هدفك المالى رقم واحد، فبالقطع ستستطيع أيضا تحقيق أهدافك التالية. وسيصبح هذا أحد معتقداتك، حتى إن كانت أهدافك المالية التالية أرقامًا أكبر.

الأمر المهم هنا هو أن تخلق بداخلك اعتقادًا مفعمًا بالأمل مفاده: "أستطيع بالفعل تحقيق أى هدف مالى معقول". وسيصبح هذا محفزا

استفد من أفكارك

عليك أن ترتبت الشرارة الأولى للثروة. اجتهد فى العمل وانتظرها. فبالنسبة للأشخاص المتفائلين الذين يعملون بجد، تعد هذه الشرارة مجرد بداية.

تذكر دائما أن الرحلات الطويلة تبدأ بخطوات صغيرة. لذا، فكر فى كل خطوة صغيرة تخطوها على طريق هدفك على أنها نجاح صغير لنفسك، وثق بأن تراكم النجاحات الصغيرة سيؤدى إلى نجاح ضخم يتمثل فى تحقيق هدفك الرئيسى.

قويا لك، مما يمكنك من النضال باستمرار لتحقيق ثروة وأنت فى حالة تامة من التفاؤل والثقة.

فى هذا السياق، قد يكون من المثير لك أن تعلم أن أحد القوانين البشرية فى عالم الوجود هو أن المرء عليه أن يترقب الشرارة الأولى. فعندما تنطلق الشرارة الأولى للثروة، دائما ما تنساب بعدها ثروة وفيرة، بالضبط مثلما يقول المثل "أول الغيث قطرة".

مبدأ٨: اشرع فى العمل باستمرار
وتحول إلى مغناطيس للثروة

لاشك أن العمل هو طريق تحقيق الإنجـازات. صحيح أن الأفكار الإيجابية والمعتقدات الصحيحة تعد شروطا ضرورية لتحصل على ما تريد، ولكنها ليست كافية فى حد ذاتها. فمن الضرورى أيضا أن

استفد من أفكارك

فكر وقل لنفسك دائما: "أنا شخص جاذب للثراء ومغناطيس للثروات". فهذا الإيحاء يخلق معتقدا أكثر جمالا بداخلك ويمنح عقلك اللاواعى الطاقة والقوة لمساعدته على تحقيق ثروة شرعية، مما يتيح لك تحقيق أهدافك المالية بشكل أكثر سرعة وسهولة.

ولا تكتف بالخطوات الصغيرة التى تتخذها لتحقيق أهدافك الكبيرة. فهذا هو قانون النجاح ـ العمل ثم العمل، ثم مزيد من العمل. وهذا هو سر نجاح أعظم الأشخاص على مدار التاريخ. إن الكنز موجود على الناحية الأخرى من العمل، والعقلية الساعية للثروة هى الخريطة المؤدية لذلك الكنز. فالمعتقدات هى ما يكتشف ذرات الذهب فى منجم الثروة، والأفكار المحفزة للعمل هى ما يستخرجها من هذا المنجم. لذا، فإن العمل هو العامل الذى يجعل المعتقدات مثمرة. فاعمل حتى تصبح المعتقدات مثمرة، والأفكار واقعًا مدركًا.

تبذل جهدًا مستمرًّا حتى تحقق هدفك. فما يجعل جهودك مثمرة هى مشاعرك تجاه نفسك وإيمانك بنفسك كـ"مغناطيس للثروة" يعلم أن كل فعل يقوم به يجذب المال نحوك.

مبدأ ٩: آمن بوفرة النعم فى العالم
وثق بأنك ستحقق ثروة عظيمة

جوهرياً، يمثل البخل والتقتير حاجزين للثروة، بينما الإيمان بأن العالم ملىء بالنعم وأن الناس يكتشفون ثرواتهم بأنفسهم، يزيد الثروة على الأرض.

ويعد هذا المفهوم واحدا من قوانين الطبيعة. لذا، عليك أن تؤمن بأن الأرض الفسيحة مليئة بالفرص، وبيد البشر، دون أى حدود أو استثناءات، أن يحولوا كل فرصة من هذه الفرص إلى ثروة. لذا لا تفكر أبدًا أن محاولات الآخرين لتحقيق الثراء قد تمثل تهديدا بالنسبة لك.

إن عالم الوجود ملىء بالثروات. فلتؤمن بهذا، واعلم أنه يمكنك تحقيق ثروة عظيمة. فقط اتبع المبادئ الأخرى لتحقيق الثراء، ولا تتردد لحظة فى العمل لتحقيق ثروتك.

مبدأ ١٠: احم مصالحك من خلال
تأمين مصالح الآخرين

كما يقول د. "واين داير": "عندما تسعى لتحقيق السعادة لنفسك، فدائما ما ستراوغك. ولكن عندما تسعى لتحقيق السعادة للآخرين، تستطيع إيجادها لنفسك بسهولة". إن الأشخاص الذين يهتمون لمصالحهم فقط غالبا ما يكون حظهم فى الحياة أقل. لذا، فإننى أشيد بأولئك الذين يمتلكون عقلية متفتحة تماما، الذين يطالبون بتلبية احتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم. وعلى هذا الأساس، إذا شاركت فى عمل تعاونى، اعتن بمصالح الآخرين من حولك حتى يتم

الاعتناء بمصالحك الشخصية. فقيامك بذلك سوف يمنحك العديد من النعم والنفحات، وستصبح شخصا ثريا.

مبدأ ١١: لابد أن تستمتع بما تفعل،
وإلا ستصبح جهودك بلا جدوى

ينسى العديد من الناس هذا المبدأ شديد الأهمية. فهم يرغبون فى القيام بأية وظيفة، بأى ثمن، دون أن يدركوا أن أهم شروط العمل وتحقيق ثروة هو الشعور بالهدوء والتمتع بكل لحظة من لحظات هذا العمل. فإذا كان الناس لا يشعرون بالسعادة فى أعمالهم، ويقضون اليوم بأكمله فى معاناة وتوتر، سيذهب كل جهدهم هباء. فمن أهم شروط الحصول على حياة جميلة هو التمتع بكل لحظة فيها. لذا، إذا أردت أن تحصل على حياة مليئة بالنعم، فإن كل جهد تقوم به يجب أن يكون من منطلق هذه القاعدة: *اعمل ما تحب وأحب ما تعمل*. فهذا يضمن لك تجنب السقوط فى براثن حياة البائسة.

تذكر أنك تتنازل عن أيام حياتك الثمينة لعملك، وأنك لن تستطيع أبدا استعادة هذه الأيام. فكر الآن فيما تحصل عليه مقابل هذه الأيام. فما فائدة الثروة إذا انتهت بك الحال بالإصابة بنوبة قلبية أو أى من المشاكل النفسية والجسدية الأخرى؟ تذكر أن الثروة وسيلة وليست غاية. فهى وسيلة للحياة، وأداة لتحقيق المتعة، ووسيلة للقيام بأعمال خيرية، والتقدم تجاه العظمة.

إذا جعلنا الثروة همنا الوحيد وحاولنا تحقيقها بأى ثمن، فنحن خاسرون لا محالة. كن واعيا، ولا تقع فى فخ القيام بأية وظيفة. اختر وظيفتك بوعى تام، واجعل الاستمتاع بها أولويتك الأولى والأساسية.

مبدأ ١٢ : تعلم من الأشخاص القدوة الأثرياء الناجحين

عندما يتعلق الأمر بتحقيق الأهداف، يمكن تقسيم الناس إلى فئتين: الأولى تستخدم أسلوب التجربة والخطأ، وتشرع فى العمل، دون استشارة الخبراء أو اتخاذ أية قدوة. ودائما ما يقابل الأشخاص المدرجون تحت هذه الفئة صعوبات فى عملهم، ويقترفون العديد من الأخطاء، ولابد حتما أن يصححوا طريقتهم ويحاولوا مرة أخرى. وبلا شك، إن التصرف بهذه الطريقة يضيع الكثير من الوقت والطاقة، ويؤدى تدريجيا إلى السير فى طريق متعرج نحو تحقيق الهدف.

أما المجموعة الأخرى، فهم على النقيض تماما، حيث يستشيرون الآخرين ويتعلمون من خبراتهم. ولكى يحققوا أى هدف، يسعون أولا للعثور على شخص نجح فى تحقيق هذا الهدف من قبل، ويجعلون هذا الشخص قدوة ومثلاً أعلى لهم. وبهذه الطريقة، يتجنبون الأخطاء ويتعلمون من نجاحات القدوة التى اتخذوها، وفى نهاية المطاف، يحققون أهدافهم العظيمة بأقصى كفاءة.

وكدارس لتكنولوجيا التفكير، تجنب استخدام أسلوب التجربة والخطأ أثناء سعيك لتحقيق أهدافك، واستفد من القدوة حتى تستطيع تحقيق أهدافك بشكل أكثر سرعة وروعة. وإذا كان هدفك ماليا وتتمنى أن تصبح شخصا ثريا، عليك أن تبحث جيدا فى مجتمعك وتنظر من نجح فى تحقيق ثروة وفيرة بطريقة شرعية وأصبح شخصا ناجحا. وبعد ذلك، تشاور مع هذا الشخص واتخذه قدوة لك، وتعلم من خبراته الثمينة، ثم سافر فى رحلة لمائة عام فى ليلة واحدة.

استفد من أفكارك

ماذا تتخيل؟ هل ترى نفسك شخصا ثريا؟ يقود سيارة فارهة؟ يعيش في منزل جميل؟ في مرحلة متقدمة من التعليم العالي؟ يعيش في نعمة وبركة؟ يعيش في رفاهية ويستمتع بجمال الحياة؟ إذا كانت هذه هي حالتك، فإني أمتدحك، لأن هذا هو سر ومفتاح كل الإنجازات البشرية. إن العالم يسير وفقا لقوانين معينة. فتعلم هذه القوانين وطبقها في حياتك. إن الأشخاص الذين يتعلمون هذه القوانين ويطبقونها هم أولئك الأشخاص الذين يمتلكون معتقدات عظيمة.

مبدأ ١٣: استخدم قوة التخيل الإيجابي لتصبح ثريا

أنت تعلم أن التخيل الإيجابي والتصور العقلي يصدران أوامر قوية للعقل اللاواعي. ويقال إن أكثر الناس ثراء هم أولئك الأشخاص القادرون على ممارسة التخيل الإيجابي، أكثر وأفضل من الآخرين. فعندما ترى الثروة والقوة المادية ومظاهرهما في أحلامك، يمكنك خلقها في الواقع كما هي بالضبط. والعكس صحيح، فأولئك الذين يمتلكون أفكارا سلبية دائما ما يرون أنفسهم يعيشون في حالة من الفقر، ويفكرون باستمرار في المآسي الحياتية، ويعتبرون أنفسهم فاشلين.

مبدأ ١٤ : استخدم التأكيدات الإيجابية

أنت تعلم أن العبارات إيجابية التركيز تعد أمرا ملهما للعقل اللاواعى. فعندما تقول ببعض القوة والأمل: "أنا شخص ثرى"، تعد هذه العبارة القوية أمرا لعقلك اللاواعى، الذى يمكنه أن يصنع فارقا فى عالمك. وبالتالى، يمكن للعبارة التى أكدت وشددت عليها أن تتحقق فى الواقع. وهذا هو جوهر العبارات إيجابية التركيز.

وعلى ذلك، فكر دائما فى المظاهر والتعبيرات التى تدل على امتلاك ثروة، وتخيل نفسك وقد بلغت هذه المظاهر، ثم عبر عنها لفظيا وأكدها. وتعد هذه الطريقة من أفضل طرق برمجة الكمبيوتر الحيوى اللاواعى الخاص بك.

مبدأ ١٥ : اطرح أسئلة ساعية للثروة

إذا سأل الأفراد أنفسهم: "لمَ أنا فقير؟"، فإن هذا السؤال يضلل العقل اللاواعى ويجعله يخلق الظروف المصاحبة للفقر فيما يتعلق بالحالة النفسية والعصبية، وأيضا الحالة المالية.

على الجانب الآخر، إذا سألت نفسك باستمرار: "كيف يمكننى الحصول على ثروة شرعية وفيرة؟". يخلق العقل اللاواعى *عاطفيا* المظاهر المصاحبة للشخص الثرى السعيد بداخلك. ويقوم فى نفس الوقت بالبحث فى عالم الوجود كله ليرى كيف يمكنه تحقيق ظروف الشخص الثرى لك. وهذا هو السبب الذى جعلنا نذكر سابقا أن نوعية حياتك تتحدد من خلال نوعية الأسئلة التى تطرحها. لذا، فإن الأسئلة الساعية للثروة تجعلك ثريا، خاصة الأسئلة التى تبدأ بكلمة كيف.

تذكر أن الأسئلة التى تطرحها على نفسك تعد أوامر بالنسبة لعقلك اللاواعى، لذا فإن نوعية الأسئلة التى تطرحها على نفسك فى الغالب مهمة جدا. وهذا هو سر الثروة والوفرة.

مبدأ ١٦: تطبيق قانون الامتنان

يعد التعبير عن الامتنان لله، والكون، والآخرين، ونفسك واحدا من أهم مبادئ جذب الثروة فى الحياة. وقد تم ذكر هذا المبدأ أيضا فى القرآن الكريم، حيث يقول رب العزة: "لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"*. ينص قانون الامتنان على: "عندما تفكر، وتشكر، تحصل على ما تريد". لذا، من المهم جدا أن تظل حامدا شاكرا لله - وأن تكون ممتنا للأشخاص الآخرين فى حياتك، وحتى لجميع أجزاء جسدك - لأنه منحك الصحة. وبهذه الطريقة، يمكنك جذب كل أنواع الثروة، بما فيها الصحة، وأن تعيش حياة هانئة مليئة بالنعم.

* سورة إبراهيم، الآية ٧.

أفكار أخيرة

نحن على وشك الوصول لنهاية هذا الكتاب المحفز للتحول. إن رحلتك إلى النجاح طويلة، وستتطلب منك بعض الجهد. ولكن من خلال مبادئ تكنولوجيا التفكير، سيصبح النجاح وخلق الحياة التى تتمناها فى متناول يدك.

قبل أن نغلق هذا الكتاب الجميل، لدىَّ فقط بضع أفكار أخيرة. وقد كتبت لك خطابا أخيرا، أتمنى أن يرسل إشارات إلى عقلك اللاواعى مرة أخرى لنقل رسالة تحث على التحول الدائم. اقرأ هذا الخطاب بقلب وعقل متفتحين. اذهب إلى مكان منعزل هادئ حتى لا يزعجك أحد. اجلس أو اضطجع براحة واسترخاء، واقرأ الخطاب فى هدوء تام.

تحياتى، صديقى العزيز! يا رفيقى على درب النجاح، والتابع المخلص لتكنولوجيا التفكير، والدارس الرائع، يا رفيق السفر وشريكى فى عزف لحن الحياة الجميل.

فى هذه اللحظات، والتى يوشك فيها هذا الكتاب الرائع على نهايته، سأغنى ألحانا من الأمل والمحبة لك.

معا ، سنغنى أنشودة السعادة والنجاح الرائعة المحفزة فى هذه المحطة الأخيرة فى رحلتنا.

الآن، وفى هذه اللحظات الساحرة المجيدة، استمع إلى كلماتى بصفاء ورضا تامين عن هذا التحول الرائع. إن عقلك اللاواعى يستمع أيضا ويقوى معتقداتك أثناء محاولاتك الدائمة للتغير وتحقيق التفوق، والسلام، والجمال.

تذكرك كلماتى بأنه من خلال العيش وفقا لمبادئ تكنولوجيا التفكير أصبحت شخصا متأنقا ومحررا وصافى الذهن، وتعيش فى حالة تامة من الصفاء واحترام الذات.

من خلال التركيز على كلماتى، ستصبح شخصا منظما ومبرمجا وستصل إلى حالة من السلام العقلى والتفتح، والرضا والابتسام، بالإضافة إلى شعور رائع تجاه نفسك والآخرين.

أيها الدارس الناجح لتكنولوجيا التفكير، اجلس هادئا فى مكانك واستمع الآن لكلماتى بتركيز وصفاء تامين. فالكلمات التى تقرؤها هى كلمات موجهة من صديق.

أطلب منك الآن أن تشعر كأنك هادئ وحر، وأريدك أن تولى كل انتباهك لى، وأن تركز وتسترخى. الآن، أنت تشعر بالصفاء التام، وتستمع لى، وكل تركيزك منصب علىَّ. اسمح لكل متاعب حياتك السابقة بمغادرة جسدك، حتى تصبح أكثر وأكثر استرخاء مع كل ثانية تمر.

الآن، خذ نفسا عميقا طويلا وازفره ببطء. خذا نفسا آخر، وأثناء استرخاء جسدك، ازفر هذا النفس ببطء. وبينما تكون فى هذه الحالة، ركز بشدة، واجعل تركيزك علىَّ فقط.

يمكنك الآن بسهولة متابعة الإيحاءات الطيبة العطوفة لصديقك، وأن تركز على كلماتى فقط، الكلمات التى تمنحك السلام وتملؤك بالرغبة فى الحياة.

لقد تحققت لك الآن حياة من السلام التام، فلتحتف بها كل يوم.

الآن، خذ نفسا عميقا، وأثناء زفرك له، أطلق معه كل المتاعب والضغوط التى تشعر بها. أنت الآن تشعر بالراحة.

فى اللحظة التى تصبح فيها مسترخيا، ركز على أصابع قدميك وأرخها. إن الشعور بالهدوء والصفاء يبدأ من أصابع قدميك، ويمر بساقيك، ثم يخترق يديك، فتشعر بالراحة فى ذراعيك، وباسترخاء كتفيك. ويتحرك هذا الشعور بالهدوء الذى بدأ من قدميك إلى أعلى على شكل موجة لطيفة.

الآن، أرخ قدميك. إن ركبتيك ترتخيان الآن، وهذا الشعور بالهدوء والاسترخاء يصل إلى ظهرك. وعند هذه اللحظة، يصبح ظهرك مسترخيا وهادئًا تماما. أرخ يديك واشعر بهذه السكينة والسلام فى يديك، وقدميك، وظهرك، وصدرك.

الآن، تصل موجة الاسترخاء إلى عنقك، ووجهك، ورأسك.

عند هذه اللحظة، تشعر بالاسترخاء فى رأسك، ويصبح عقلك هادئا، وأفكارك صافية. ويصبح عقلك اللاواعى فى حالة من السلام التام، ويؤكد على هدوء جسدك ويرسى الأساس لخلق معتقدات عظيمة بداخلك.

أيها الرفيق الناجح المحظوظ على درب الحياة، ركز على نفسك للحظة، وبينما أنت على مسار تكنولوجيا التفكير. انظر إلى ما فعلت، وكيف فعلته، والظروف التى بدأت هذه الرحلة فى ظلها، وإلى أين وصلت الآن.

سترى أنك فى الأوقات التى شعرت فيها بأنك سئمت كل الإخفاقات، والهزائم، والصعوبات، والإنهاك، أو كنت تسمى بالأساس نحو إيجاد مسار أفضل لحياتك، تلقيت بشائر النجاح، والثروة، والازدهار. لقد تحركت قدما، بجانب صديق ومئات من الأصدقاء الجيدين الآخرين، وبدأت رحلة جديدة فى حياتك وحققت إنجازًا عظيمًا.

أيها الدارس الذى تخرج فى مدرسة تكنولوجيا التفكير بنجاح، لقد تحررت من أغلال التشاؤم، والسلبية، والكراهية، والحقد، واليأس، والعجز، وشغلت محركات هذه الطائرة القوية، وأصبحت مستعدًّا للانطلاق الآن.

صديقى العزيز، أنت الآن تملك أعلى مستوى من الثقة بالنفس. ومن خلال استقبال أفضل الإشارات والرسائل الإيجابية من أفكارك وحواسك الخمس، فقد بنى عقلك اللاواعى أعظم ثقة بالنفس - ويشرع الآن فى خلق بقية نظام معتقداتك الجدير بالثناء، والذى سيصل بك لعنان السماء.

إن عقلك اللاواعى ينفذ كل أوامرك، أيها القائد العظيم.

لقد بدأت تكنولوجيا التفكير من خلال تكنولوجيا الحب، وفهم حب جميع الخلق لك.

لقد أعدت تعريف نفسك وأصبح كل شىء مختلفا بالنسبة لك. وبدفعة من الشغف والعاطفة، صرخت قائلا: "أنا مستعد لهذا التحول الشامل!". ومن ثم بدأت رحلتنا. وفى هذه الرحلة، حققت

الأهداف الرئيسية منها: الصفاء الذهنى والمنظور الإيجابى. لقد أصبحت على علم بكيفية الحفاظ على روح معنوية عالية دومًا، وتفهمت كيف أنه يجب على المرء، فى كل لحظة، أن يسافر فى رحلة الحياة بروح سعيدة مبتهجة رائعة، مستخدما قوة التركيز، وقوة الأسئلة، والأفكار.

رفيق الدرب العزيز، لقد نظرت فى هذه الرحلة إلى أفكارك باعتبارها السبب الرئيسى فى تحولك. لذا، أغلقت مصنع إنتاج الأفكار السلبية الموجود داخل عقلك، وأصبحت تستخدم باستمرار مصنع إنتاج الأفكار الإيجابية الطموحة والبناءة والمعززة للحالة المعنوية.

لقد أصبح عقلك اللاواعى - بكل ما يملك من قوة لا نهاية لها - تحت إمرتك، وينفذ كل أمر من أوامرك بشكل رائع.

من خلال الأوامر، والإشارات، والرسائل التى يتلقاها منك يقوم عقلك اللاواعى بجعل جسدك معافى لبقية عمرك. كما سيجعلك لائقا بدنيا. ويمنحك طلعة مرحة مبتهجة، ويجعل ابتسامتك أكثر جمالا.

من خلال التواصل الفعال الذى تقيمه مع أسرتك، وأصدقائك، وأحبائك، وجيرانك، وزملائك، تستطيع الاستفادة من إمكانات وقدرات الآخرين. فأنت والآخرون من الكائنات المدللة أصدقاء، وبينكم روح مشتركة. استغل هذا المفتاح الذهبى، وافتح كل أبواب النجاح لنفسك. واصنع أعظم حياة لك. حول كل فرصة إلى ثروة، وانشر الحب، وتلق العطف، وعش الحياة بسعادة وسرور.

إن أهدافك ومصيرك يتشكلان الآن بيديك، وينجزان بإرادتك.

صديقى العزيز ورفيق دربى، لقد أصبحت ترى مدى عظمة الشعور الذى تشعر به. فأنت تشعر بالسلام النفسى فى هذه البيئة المليئة بالحب، وتفكر بهدوء وذكاء، كما تنتبه لنفسك وعقلك اللاواعى.

إن هذا الكتاب هو كتاب أسرارك؛ أسرار تحقيقك للنجاح، وأسرار حبك. وفى هذا المناخ الرائع، وفى ظل هذا النوع من النظام الفكرى، تشعر دائما بالهدوء، ويغمرك دائما شعور رائع تجاه نفسك. تشعر دائما بنوع من الرفاهية، وأن قلبك ملىء بالحب. فقد ترسخ بداخلك إيمان بأنك كائن بشرى رائع وناجح، وخريج خلاق لتكنولوجيا التفكير، وشخص متحول جميل ذو شخصية عظيمة. لقد أصبحت شخصا اجتماعيا ودودا ذا وجه مشرق، وابتسامة جميلة، وقلب واثق، وهادئ.

والآن يا عزيزى، وقد استطعت التحول بنجاح تام من خلال شعورك العظيم تجاه هذا الكتاب، فإنى أمتدحك لاختيارك الطريق الصحيح فى الحياة وشروعك فى الاستفادة من كل النعم والثروات الممنوحة لك. فتمتع بكل لحظة فى حياتك، وعش بشكل مختلف تماما.

من خلال تطبيق مبادئ تكنولوجيا التفكير، أصبحت كائنا بشريا حقا. ولم تعد وحيدا بعد الآن؛ فجميع الأشخاص الآخرين أصدقاؤك، ويستمتعون بصحبتك ورفقتك. وفى كل شىء ستفعله، ستحقق النجاح. وكل تجربة ستقوم بها، تعد بداية لنجاح عظيم. ستجذب الناس إليك، وستصبح مغناطيسا للثروة والوفرة. واعتمادا على مبدأ الوعى بالذات، ستصبح منتبها لنفسك ولعقلك اللاواعى فى كل لحظة. وستعيش حياة عظيمة رائعة وبفخر.

ومن خلال القوة المطلقة لعقلك اللاواعى، تحقق أى شىء تريده. إن كل يوم بالنسبة لك، يختلف عما قبله. وفى كل يوم تحقق نجاحا جديدا وتسجله فى مفكرة نجاحاتك.

الآن، أيها الأفراد الذين تحولوا من خلال هذا الكتاب الخارق، ومع شعور تام بالفخر والشرف، افتحوا عيونكم الجميلة، وخذوا نفسا عميقا، وانظروا إلى الجمال الموجود من حولكم. ابتسموا، وقولوا: "لقد أصبحت شخصا ناجحا وسعيدا، ومنعما، وأبدأ حياة جديدة جنبا إلى جنب مع تكنولوجيا التفكير".

عند هذه اللحظة، استرخ فى مقعدك ودعنا نستمتع بهذه اللحظات الجميلة من الوحدة والقرب لفترة أطول قليلا.

أتمنى لك رحلة مثمرة على الأرض. ولبقية حياتك، والتى ستصبح - بإذن الله - عمرا طويلا من المجد والصحة، ستظل بيننا علاقة قوية. والآن، امض قدما، وعد نفسك ناجحا دومًا.



ملاحظات

المقدمة

١. الحج هو فريضة يتوافد فيها المسلمون إلى البيت الحرام بمكة.
٢. الكعبة هى مبنى على شكل مكعب فى مكة المكرمة.
٣. من الشاعر الفارسى محمد تقى بهار.

الفصل ١

١. كتاب *Think and Grow Rich* هو كتاب للمؤلف "نابليون هيل"، وكان هذا الكتاب هو الحافز الذى شجعنى على إحداث تغيير فى حياتى والتطلع لمستقبل أفضل.
٢. حصلنا على ما يعادله من كوبونات الغذاء الأمريكية.

الفصل ٢

١. القرآن الكريم السورة ٥٣، الآية ٣٩ (سورة النجم)

الفصل ٣

١. القرآن الكريم السورة ٤٥: الآية ١٣ (سورة الجاثية)
٢. من كتاب *How To Attract Money* لمؤلفه "جوزيف ميرفى".
٣. الإمام هو قائد دينى.
٤. الإمام على هو ابن عم النبى محمد (ص).
٥. الفردوسى هو شاعر فارسى من القرن العاشر اشتهر بروايته الملحمية الشهنامة ("كتاب الملوك").
٦. حافظ الشيرازى هو شاعر فارسى من القرن الرابع عشر معروف بقصيدته "الديوان".
٧. الرومى هو شاعر فارسى من القرن الثالث عشر اشتهر بأعمال مثل ديوان شمس التبريزى والمثنوى.
٨. جعفر بن محمد الصادق هو قائد دينى.

الفصل ٥

١. القرآن الكريم السورة ٨٩: الآية ٣٠ (سورة الفجر).
٢. القرآن الكريم السورة ٣: الآية ١٥٩ (سورة آل عمران).
٣. تعبير إيرانى يستخدم لرد مجاملة.
٤. القرآن الكريم السورة ٣٩: الآية ٩ (سورة الزمر).

٥. نظامى جانجافى هو شاعر فارسى يعود إلى القرن الثانى عشر اشتهر بقصائده السردية الطويلة الخمس "الكنوز الخمسة".

الفصل ٧

١. أبو مصلح بن عبدالله الشيرازى، معروف أكثر بـ"السعدى" وهو شاعر فارسى يعود إلى القرن الثالث عشر. ويشتهر بعمليه الأدبيين البستان والغوليستان (حديقة الورد).



الفهرس



عن المؤلف

ولـد د. "على رضـا أزمنديان" فى طهران عـام ١٩٥٣ لأسرة متدينة. وقـد تلقـى تعليمه المبكر فـى مدارس إسلامية، من ضمنهـا مدرسة علـوى الثانويـة فـى طهـران، والتى تخـرج فيهـا متفوقا علـى جميع زملائـه فى مجال الرياضيات. حصل الدكتور "على رضا" على درجة البكالوريوس فى الهندسة الميكانيكية من جامعة الشريف للتكنولوجيا عام ١٩٧٦. وبعد إنهـاء خدمته فى الجيش، والتى تزامنت مع انتصار الثورة الإسلاميـة الإيرانية، أصبح مراسلا إخباريا ناجحا للتليفزيون الإيرانـى. ونتيجة لتغطيتـه الصحفية للحالـة الاقتصادية والسياسية فى إيران، وسفـره إلى جميع أرجاء إيران والعديد من الدول الأخرى، اكتسـب تفهمًا أعمق للظروف المعيشية للنـاس. وأثناء قيامه بالتغطية الصحفيـة من ميـدان المعركة أثناء الحرب العراقيـة الإيرانية، كانت لديـه القـدرة على تقديم صـور متلفـزة للعمليات الحربيـة، وتجسيد شجاعة وإقدام وإيثارية الجنود الإيرانيين.

بعد ستة أعوام من العمل فى الصحافة التليفزيونية، ومن أجل الحصول على مستوى أعلى من التعليم، سافر الدكتور "على رضا" إلى الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٥، وحصل هناك على درجة الماجستير فى هندسة النظم والصناعة، مع التركيز على الإدارة الهندسية. كما حصل على درجة الدكتوراه فى الهندسة والنظم الصناعية من جامعة جنوب كاليفورنيا، وفى نفس الوقت كان يعمل بالتدريس فى الجامعات الأمريكية.

عُين د. "أزمنديان" فى منصب رئيس شبكة أفتاب التليفزيونية فى نيويورك، وناضل لسنوات طويلة فى هذا المنصب لزيادة الفرص الثقافية للإيرانيين المقيمين فى الولايات المتحدة.

خلال الاثنى عشر عاما التى قضاها فى البحث والتدريس فى الجامعات الأمريكية، كان الدكتور "على رضا" قادرا على القيام بدراسات علمية شاملة وموسعة على قدرات العقل، وتبادل وجهات النظر مع الباحثين فى هذا المجال، وحضر مؤتمرات علمية حول تحسين وتنمية الذات. وفى نفس الوقت، قضى أعواما طويلة فى البحث والتدريس لتعزيز معرفته فى هذا المجال، والذى يعد ظاهرة مهمة من ظواهر الألفية الجديدة. عاد الدكتور "أزمنديان" إلى إيران عام ١٩٩٧ لينقل إلى بنى وطنه الدروس الثمينة التى تعلمها عن تحسين وإدارة الذات فى برنامج جديد يسمى بتكنولوجيا التفكير.

أثناء عمله كعضو هيئة تدريس فى قسم الهندسة بجامعة طهران، أسس الدكتور "أزمنديان" المعهد الثقافى العلمى Padideh Fekr (ظاهرة الفكر). ومن خلال تقديمه لدورات تعليمية حول تكنولوجيا

التفكير، استمر فى توسيع وتطوير هذه المنهجية فى إيران. ومن خلال إحداث تغييرات هائلة فى أنظمة الفكر والمعتقدات لطلابه، كان قادرا على تحويل حياتهم تماما.

سافر الأستاذ الجامعى "على رضا أزمنديان" إلى أكثر من خمسين دولة، بما فيها العديد من الدول الأوروبية، والأسيوية، والأفريقية. وقد درس أساسيات العقل، والقوة المطلقة للفكر الإنسانى، واكتسب فهمًا عميقًا لآليات الفكر، والمعتقدات، وبرمجة العقل اللاواعى. واليوم، يستخدم د. "أزمنديان" إنجازاته العلمية لخدمة الآخرين، وتعليمهم أنهم يمكنهم إجراء تغييرات أساسية إيجابية فى حياتهم من خلال الاستفادة من التقنيات الصحيحة للتواصل وتكنولوجيا التفكير. كما يناضل لخلق تغيير شامل فى حياة الناس، وإلهامهم ليصبحوا بالفعل أشخاصا سعداء مبتهجين، محَفزين، أقوياء، موجهين نحو هدفهم، وعازمين على تحقيقه، ويمتلكون ثقة تامة بالنفس، ومفعمين بالحب والأمل لخلق حياة مثمرة ورائعة.

من خلال المؤتمرات ودورات تكنولوجيا التفكير التى قدمها الدكتور "أزمنديان" للمدراء، وأساتذة الجامعة، والعمال، والمدرسين، والطلاب، وموظفى الشركات، والفئات الأخرى المؤثرة فى المجتمع، فهو لم يستطع فقط تغيير أنظمتهم الفكرية والعقلية تماما، ولكنه أيضا - من خلال استخدام تقنيات إدارة التفكير - كان له تأثير هائل فى زيادة كفاءتهم وقدرتهم على الاستفادة من الموارد البشرية.

يؤمن فريق العمل الناجح بالمعهد الثقافى العلمى Padideh Fekr بأنه من خلال نشر هذه المنهجية بين الناس، وتغيير معتقدات وأنظمة فكر كل فرد منهم، يسهمون إسهامات عظيمة فى خلق مجتمع يشع بالعظمة والفخر.

سـواء أكنت تبحث عن وظيفة أكثر إشـباعا، أو علاقات مُرضيــة جيدة، أو مستقبل مثير، فإن هـذا الكتاب سيمنحـك كل الأدوات اللازمة لتعد نفسـك ناجحا. كمـا أنك تستطيع مـن خلاله أن تحيا الحيـاة التى طالما أردتهـا... حينما تبرمج عقلك وفقا لها.



د. "على رضا أزمنديان" هو مؤسس المعهد الثقافى العلمى Padideh Fekr (تكنولوجيا التفكير). ولد فى إيران وسافر إلى أمريكا فى عام ١٩٨٥ ليحصل على درجة الماجستير فى الإدارة الهندسية، ودرجة الدكتوراه فى الهندسة والنظم الصناعية من جامعة جنوب كاليفورنيا. وبعد ذلك، عاد إلى إيران وعمل مدرسا بجامعة طهران. واليوم، يقوم "أزمنديان" بنشر رسالته فى أكثر من ثلاثين دولة.

REWIRE YOUR MIND, BECOME CONFIDENT, AND ACHIEVE YOUR GOALS

THINK Yourself Successful

Aliresa Azmandian, Ph.D.

الكتاب الذى حقق أعلى المبيعات دوليًا

- متوافر الآن بالولايات المتحدة الأمريكية

استخدم قوة فكرك لتحيا الحياة التى تحلم بها

عند ظهوره على صفحات جريدة وول ستريت جورنال، حصل د. "على رضا أزمنديان" على إشادة العالم أجمع ببرنامجه المجرب لتحقيق النجاح؛ تكنولوجيا التفكير.

برنامج تدريجى فريد يوضح لك كيفية:

- إعادة برمجة عقلك لتحقيق النجاح.
- إعداد أهدافك وتقرير مصيرك.
- حل المشكلات وتغيير حياتك.
- تحقيق الثراء، والوفرة، والرضا.

مدعوما باختبارات ذاتية وتمارين رائعة لتحفيز التفكير، يعلمك هذا الدليل سهل الاستعمال كيفية "إعادة برمجة" عقلك حتى تستطيع التغلب على أنماط التفكير السلبى، وإطلاق العنان لإمكانيات عقلك للإبداع والنمو، وتسخير قوة أحلا... حياتك على أكمل وجه.

إذا استطعت التفكير فى النجاح، إذن سيمكنك تحقيقه... لأن النجاح حالة عقلية.


6 281072 069162
282205097




روائع مجلة
الابتسامة
من الكتب
المعالجة
والصفحات الفردية
www.ibtesama.com